

تصویر ابو عبد الرحمن الکردي

پر فروش ترین کتاب

شناسایی اشخاص

سیده لادن مطلبی پور

دیدارهای اول

پار
هشتم



سُبْحَانَكَ يَا مَنْ لَا يَلْبَسُ الثَّيْبَ

شناسایی

اشخاص در دیدارهای اول

مؤلف:

سیده لادن مطلبی پور

اشکان

مطلبی پور، سیده لادن، ۱۳۵۳ -
شناسایی اشخاص در دیدارهای اول / مؤلف لادن
مطلبی پور - تهران: اشکان، ۱۳۸۳.
ذ، ۲۵۰ ص. : مصور.

ISBN: 978-964-7160-06-3

فهرستتویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
واژه‌نامه.

کتابنامه : ص. ۲۴۰-۲۲۶.

۱. تیپ‌شناسی. ۲. روانشناسی عملی. الف. مطلبی پور،
لادن. ب. عنوان.

۱۵۵/۲۶

ش ۲ و ۳ / ۶۹۸ BF



شناسایی اشخاص در دیدارهای اول

مؤلف : سیده لادن مطلبی پور

ناشر: اشکان

حروف چینی: مهر - اخباری

چاپ اول: بهار ۱۳۸۴

چاپ هشتم: پاییز ۱۳۹۰

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت : ۷۰۰۰ تومان

چاپ: بیک فرهنگ

صحافی: دیدآور



آدرس: خ انقلاب - خ فخررازی - خ شهید نظری - پلاک ۱۹۲ - طبقه پنجم - نشر اشکان
تلفن مرکز پخش کتاب : ۶۶۴۷۵۳۹۴ - ۶۶۴۷۵۳۹۳

حق چاپ محفوظ و مخصوص نشر اشکان است.

شابک: ۳-۰۶-۷۱۶۰-۹۶۴-۹۷۸-۳ ISBN: 978-964-7160-06-3

با سپاسگزاری از خوانندگان گرامی، استدعا داریم هر گونه سؤال، انتقاد یا پیشنهادی را که در مورد مطالب این کتاب دارند، با آدرس پست الکترونیک زیر تماس حاصل نمایند:

mprladan@yahoo.com

تذکر: استفاده از مندرجات این کتاب در سخنرانی‌ها یا کتاب‌های دیگر مستلزم ذکر مأخذ، و تشکیل کلاسهای درس بر مبنای این کتاب، با کسب مجوز از مؤلف، امکان‌پذیر است.

تقدیم به اسوه فداکاری، وفاداری و عشق

فرشته سیرتی در کالبد بشر

عصاره صبر و ایمان، مهر و احسان

همسر بزرگوار شهید مجید نگاهداری فرمانده گروهان امام علی(ع) در عملیات

کربلای ۵ که شکیبید و دو فرزند نمونه در دامان پرنورش پرورید.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۷	راههای شناخت انسان
۹-۹۸	فصل اول: شناسایی خلق و خو و شخصیت بر مبنای ویژگی‌های کلامی و غیر کلامی رفتار
۹	گفتگو یا مصاحبه
۱۶	نشانه هایی از بیماران پارانوئید (بدگمان)
۲۰	نگرش نسبت به بیماریهای روانی
۲۱	اضطراب (Anxiety)
۲۱	افسردگی Depression
۲۵	هایپومانیا Hypomania
۲۶	تاریخچه خودکشی
۲۸	ارتباط با مردم و نگرش او به دیگران
۳۱	شخصیت اسکیزوتایپال (schizotypal personality)
۳۱	اسکیزوفرنی (schizophrenia)
۳۵	سابقه شغلی

صفحه	عنوان
۳۹	تفکر
۴۲	دیدارهای بعدی
۴۶	خصوصیت افراد متکبر
۴۸	افراد تنها و تکرو
۴۹	حرمت سکوت
۵۲	نحوه برخورد با عقاید دیگران
۵۳	افراد حق بجانب
۵۳	اشخاص لوده
۵۴	ویژگیهای کلام
۵۴	نوازش و احترام
۵۵	نگرش او به خویشان
۵۵	نگرش او به زادگاه خویش
۵۶	نگرش او نسبت به تفریح
۵۶	انتخابهایش
۵۶	نگرش به امتیازات دیگران
۵۶	نگرش او به تحصیل علم
۵۷	اسطوره‌های ذهنی او
۵۷	نویسنده و شاعر مورد علاقه‌اش
۵۸	نگرش او به مذهب
۵۸	نگرش او به گناه و اعمال ناپسند
۵۹	نگرش او به ماوراء الطبیعت
۶۰	نگرش او به دعا و نفرین
۶۰	محتوای رؤیایها
۶۱	نگرش او به خدا و جهان

۶۱	نگرش او به پدیدهٔ مرگ
۶۱	نگرش او به خودکشی
۶۲	افراد خشک و بی انعطاف (جزمی)
۶۲	نگرش او به سیاست
۶۳	نگرش او به ثروت
۶۳	نگرش به مقام
۶۴	محتوای گفتار
۶۴	آرزوها و رنجهایش
۶۵	خشم و عصبانیت
۶۸	انسان سالم و حالت‌های والد - بالغ - کودک
۷۰	طرد شدگی
۷۰	آلودگی
۷۱	افرادی که همواره کودکنند
۷۲	افراد عقل کل
۷۳	افرادی که همیشه بالغانه رفتار می‌کنند
۷۴	نحوه برخورد با استرس‌ها و فشارهای روانی
۷۵	شهامت متوسط بودن
۷۶	سازشگری
۷۶	روابط اجتماعی در محیط کار
۷۷	تاریخچه رفتارهای دوران کودکی
۷۷	رضایت جنسی از زن یا مرد بودن
۷۹	ترتیب تولد فرزندان
۸۰	طرز خوابیدن
۸۰	نگرش او نسبت به زن و مرد

صفحه	عنوان
۸۳	نگرش به مسائل جنسی
۸۴	نگرش به فرزندان: دختر یا پسر؟
۸۴	بدترین خصلت
۸۵	نگرش نسبت به عشق
۸۵	کنجکاوی
۸۶	رازداری
۸۷	دلسوزی بی حد
۸۸	انتقاد از دیگران
۹۰	خویشان و بستگان
۹۱	پوشش و وضع ظاهر
۹۲	فَعَالِيَتِهَاي حَرَكَتِي
۹۳	لبخند - خنده
۹۴	ارتباط چشمی
۹۵	ابروها
۹۶	رعایت آداب معاشرت
۹۷	رعایت آداب غذاخوردن
۹۹-۱۱۰	فصل دوم: قیافه‌شناسی
۱۰۳	تشخیص واقعی یا غیر واقعی بودن احساسات!
۱۰۵	معنای نگاهها
۱۰۵	چین پیشانی
۱۰۶	حرکات محدوده دهان، سر و گردن، دستها
۱۰۹	احساسات و حالت‌های آن

صفحه	عنوان
۱۱۱-۱۵۷	فصل سوم: خط‌شناسی
۱۱۳	Graphologie یا Graphology
۱۱۴	درجه مرتب بودن خط و راحتی نوشتار
۱۱۸	هماهنگی و عدم هماهنگی
۱۲۱	درشتی یا ریزی خط
۱۲۴	ارتفاع حروف نوشته
۱۲۴	پهنای حروف
۱۲۵	جهت خطوط
۱۲۸	طرز قرار گرفتن نقطه‌ها و سرکش‌ها
۱۳۰	فشار قلم
۱۳۱	نکات مربوط به حروف اول کلمه
۱۳۴	نکات مربوط به حروف آخر کلمه
۱۳۵	طرز نوشتن الف و پاره خطهای عمودی حروف
۱۳۵	طرز نوشتن پاره خطهای افقی حروف
۱۳۶	طرز نوشتن دایره‌ها و بیضی‌های حروف ن، ع، ی، ل، ج، و...
۱۳۶	نقطه‌گذاری حروف
۱۳۹	امضاشناسی
۱۴۹	انتخاب کاغذ
۱۵۲	مقررات در نوشته‌ها
۱۵۶	نشانی
۱۵۷	بعنوان پایان مطلب
۱۵۹-۱۶۸	فصل چهارم: نقاشی‌ها و طراحی‌ها: زبان گویای روان آدمی
۱۶۱	نقاشی و طراحی

صفحه	عنوان
۱۶۴	معنای روانشناختی اجزاء مختلف نقاشی آدم
۱۶۵	تحلیل‌های روانشناختی در مورد نقاشی خانه - درخت - شخص
۱۶۹	فصل پنجم: نظریه‌های گوناگون علمی پیرامون تیپ‌های شخصیتی
۱۷۱	مقدمه
۱۷۱	دسته‌بندی افراد از نظر ستاره شناسان قدیم
۱۷۶	دسته‌بندی افراد از نظر فلسفه آیورودا ((Ayurveda))
۱۸۳	دسته‌بندی افراد از نظر فلسفه مزاجی بقراط
۱۹۰	نظر دکتر کارل گوستاو یونگ، روانپزشک و دانشمند روان تحلیلیگر
۱۹۲	نگرش‌های برونگرایی و درون‌گرایی یونگ
۱۹۸	دسته‌بندی افراد از نظر ایوان پتروویچ پاولف
۱۹۹	دسته‌بندی افراد که از نظر پروفیسور شلدون (H.Sheldon)
۲۰۲	دسته‌بندی افراد از نظر دکتر کورمن
۲۰۴	دسته‌بندی افراد از نظر کارن هورنای روانپزشک معروف آمریکایی
۲۱۳	دسته‌بندی افراد بر مبنای گروه خونی
۲۱۴	دسته‌بندی افراد از نظر فیزیولوژیست‌ها
۲۱۵	دسته‌بندی افراد از نظر روانشناسان و روانپزشکان
۲۱۶	جمع بندی گفتگوها
۲۱۶	از شکل‌گیری شخصیت و خلق و خوی آدمی چه می‌دانیم؟
۲۲۳	منابع و مآخذ

مقدمه :

سالها به دنبال شناختن « من واقعی » انسانها، در تکاپوی آموختن بودم. جستجو در میان دریای بیکرانی که انسان نام گرفته بود و روح الهی در کالبد مادی اش دمیده شده بود. هر جا نوشته و کتابی در این زمینه وجود داشت به شوق می خواندمش و در محضر هر آنکس که ادعای انسان شناسی و خداشناسی اش بود، تلمذ می کردم که « مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ، فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ ». اما هیچیک در هیچ زمان، روح تشنه مرا سیراب نکرده بود و سؤالهای فراوان ذهن جستجوگرم را جوابگو نبود.

تأمل من در عالم درون، مرا به خودشناسی، و تکاپویم در عالم برون، به دیگرشناسی ام یاری می داد. اما این نکته را به تمام جان دریافته بودم که:

قطع این مرحله بی همری خضرمکن ظلماتست بترس از خطر گمراهی

همواره بر این باور بودم که اگر انسانها بتوانند از اطرافیان خود و دیگرانی که با آنان در روابط اجتماعی شان در تماسند، شناختی کاملتر داشته باشند، بی تردید خواهند توانست با آنان رابطه ای سالمتر، کم برخوردار یا بی برخوردارتر، سنجیده تر و ماندگارتر داشته باشند رابطه ای بدون « برد و باخت »، بدون « آزرده و آزرده شدن »، بدون « آسیب دیدن و آسیب زدن ». چه بسا انسانهایی که اگر آنان را دردیدارهای نخست، بشناسیم، هرگز آنها را به عنوان، دوست، همکار یا همسر و... انتخاب نمی کنیم و اگر بتوانیم هزاران سال نوری از آنان فاصله می گیریم تا به لحاظ اجتماعی و از همه مهمتر عاطفی، لطمه

نخوریم.

و چه بسا انسانهایی که ناگزیر از تداوم ارتباطمان با آنان هستیم و اگر آنها را بهتر بشناسیم، می‌توانیم در ساعت‌های حضور در کنارشان، رابطهٔ بهتری با آنها برقرار کنیم؛ مانند نزدیکان، خویشاوندان، یا همکاران در یک محیط کاری.

اما مسئلهٔ شناخت یکدیگر زمانی نگران‌کننده می‌شود که به فکر بزرگترین سرمایه‌گذاری عاطفی زندگی مان می‌افتیم؛ اندیشهٔ یافتن همدم و همراهی همیشگی. و از خود می‌پرسیم: به راستی چگونه می‌توان فردی را که قرار است عمری، در قفس تنگ دنیا هم‌نفس مان باشد، آنچنانی که هست، بشناسیم آنجا که آدمیان در پس هزاران نقاب با تو روبرو می‌شوند، و چون پای منفعتی در میان باشد، بیشتر و بیشتر...؛ و هر زمان که در موقعیتی پر استرس نقابی فرو شکند، یقین نداری که آیا آنچه هم اینک می‌بینی، چهرهٔ واقعی اوست یا باز هم نقابی دیگر و چهره‌ای در پس چهرهٔ سابق...؟!

به راستی آن که با او مواجهم کیست؟ دارای کدام خصوصیات اخلاقی است؟ آیا همین است که می‌گوید؟ همین است که نشان می‌دهد؟ همین است که در نوشته‌هایش است؟ همین است که از خط و امضایش می‌توان فهمید؟ همین است که قیافه‌اش بیان می‌کند؟ همین است که چهره‌اش می‌گوید؟ همین است که دوستان، همکلاسی‌ها، نزدیکان، آشنایان و همکارانش در بارهٔ او می‌گویند؟ همین است که...؟

در آن هنگام که چراغ به دست، در ظلمات به دنبال آب حیات، نوای «از دیو و دد ملولم و انسانم آرزوست» سر می‌دادم، به سرچشمه‌ای جوشان رسیدم که تا ابد سیرایم ساخت.

آری چشمهٔ معرفت بود که جرعه جرعه در کام تشنه‌ام می‌ریخت و برای تمام پرسش‌های بی‌پاسخ ماندهٔ زندگی ام را پاسخی عرضه می‌کرد و آنجا بود که دانستم چه زیبا می‌توان با کوچکترین حرکات رفتاری و گفتاری و نوشتاری انسانها، آنان را از دیدگاه روانشناختی ارزیابی کرد و به شبیه‌ترین شناخت ممکن از «من واقعی» آنها دست یافت.

این مجموعه که حاصلی است از تجربیات دقیق و تلاش و پویایی و مطالعه و

پژوهشی که شخصاً در ۴ سال گذشته در این گستره بیکران معرفت انجام داده‌ام می‌تواند همگان را سیراب گرداند؛ گرچه، هر کس را به اندازه ظرف وجودش می‌توان سیراب ساخت و نه قطره‌ای بیش از آن.

«باشد به اندازه تشنگی تان»

سیده لادن مطلبی پور

(روانشناس و مشاوره خانواده کارشناسی ارشد)

پیشگفتار

خوش بود گر محک تجربه آید به میان

تا سیه روی شود هر که در او غش باشد

آن زمان که خود را فریب خورده نقابهای او دیدم و ناتوانی ام را در تشخیص آنچه که او بود، آنچه که زیر نقابهایش بود و سنجش آن با معیارهای خودم هماهنگی یا عدم هماهنگی آنها با شخصیت و منش خودم این احساس ناتوانی آمیخته با خشم از تباهی عمرم را در قالب واژگانی گردآوری نمودم و تمام حاصل تجربیاتم را خالصانه در اختیار کسانی قرار دادم که در آستانه انتخابها و تصمیم گیری های مهم زندگی شان قرار داشته و دارند. این را روانشناسان مکانیسم دفاعی تصعید^۱ می نامند و خشنودم که به عنوان یک مشاور تجربه پژوهشی و زندگی خود را در اختیارشان قرار می دهم. یادمان باشد که ما در این دنیا نه در جبر مطلق زندگی می کنیم و نه در اختیار مطلق چه بسیار موقعیت هایی که با انتخابی می توان سرنوشت خود را تغییر داد به این شرط که هراس تصمیم گیری را از دل زدود.

شناسایی اشخاص در دیدارهای اول

باشد همانطور که با نظر لطف خوانندگان، این کتاب در حیطه خانواده و محیط کاری کاربرد وسیعی داشته برای همکاران و مشاورین عزیز نیز استفاده بیشتری داشته باشد.

سیده لادن مطلبی پور

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

عضو رسمی انجمن مشاوره

راه‌های شناخت انسان:

برای شناخت هر انسان، از چند طریق می‌توان اقدام کرد. اگرچه شناخت نسبتاً کامل، از مجموع این راه‌ها به دست می‌آید، اما معمولاً نمی‌توان به تمامی آن‌ها اقدام کرد. راه‌های اصلی برای شناخت انسان عبارتند از:

- ۱- شناسایی بر مبنای خصوصیات ظاهری جسم (مورفولوژی) که مشتمل بر شناسایی چهره و اندام‌ها است.
- ۲- شناسایی از طریق فیزیولوژی و شاخه‌های علم زیست‌شناسی مانند: گروه‌های خونی.
- ۳- شناسایی بر مبنای روانشناسی: ویژگی‌های رفتاری، و خلق و خو، شخصیت، و ویژگی‌های کلامی.
- ۴- شناسایی بر مبنای آثار انسانی از قبیل خط‌شناسی، امضاشناسی، و بررسی نقاشی و طراحی.

اکنون برخی از عناصر فوق، و نه همه آنها، را تا آنجا که لازم است و در توان ما و در حوصله کتاب می‌گنجد، بررسی می‌کنیم.

فصل اول:

شناسایی خلق و خو و شفصیت بر مبنای ویژگی‌های
کلامی و غیر کلامی (رفتار) از دیدگاه روانشناسی

ویژگی‌های رفتار کلامی

گفتگو یا مصاحبه:

بسیار مهم است که تشخیص دهیم فردی که با او صحبت می‌کنیم آیا از نظر روانی سالم است یا بیمار. این کار با بررسی جنبه‌هایی از تکلم و رفتارهای طرف مقابل انجام می‌گیرد.

آموزش شناسایی فرد مقابل (گوینده یا مخاطب) و ارزیابی او شاید، سالها طول بکشد. در تعیین سلامت روانی اشخاص، ما ابزاری مهمتر از مصاحبه و گفتگو نداریم. با این وجود در شیوه‌هایی از درمان پزشکی مانند «هومیوپاتی» که سابقه‌ای بیش از دویست سال در تاریخ طب دارد (۱۷۵۵) و امروزه دوباره مورد توجه پزشکان قرار گرفته است، تشخیص تمام بیماریها براساس گرفتن شرح حال از بیمار، و علائم و نشانه‌های بیماری در ضمن مصاحبه با او انجام می‌گیرد.

ویژگیهای مقدماتی مصاحبه:

اگر شخص احساس کند که مصاحبه‌کننده از ویژگیهایی همچون: خلوص و قدرت حل مشکلات او برخوردار است، و حالتی دوستانه و غیر سلطه‌جویانه دارد، رابطه‌ای اطمینان بخش ایجاد می‌شود.

توانایی ایجاد رابطه خوب با فرد دیگر، چیزی است که به دست آوردن آن به زمان زیادی نیاز دارد. اما این کار، با افزایش تجربه و اعتماد، آسانتر می‌گردد.

ملاحظات مربوط به مکان گفتگو:

اگر در مکان سر بسته ای با هم به گفتگو نشستہ اید به این نکته توجه کنید:

- اکثر افراد تا مطمئن نشوند که کسی خارج از محل گفتگویتان، سخنانشان را نمی شنود، نمی توانند به راحتی حرف بزنند.
- محیط آرام، مناسبتر از مکان پرسرو صداست.

- در اتاق باید چندین صندلی موجود باشد و شما بعد از انتخاب صندلی خود، از طرف مقابل بخواهید هر جا دلش می خواهد بنشیند. آنها که بیشتر وابسته اند، ممکن است نزدیکترین صندلی به شما را انتخاب کنند، و آنها که مقابله جو و رقابت طلب هستند دورتر از شما و شاید روبروی شما بنشینند. و آنها که از زاویه شک و تردید به شما می نگرند را مورب می نشینند (مثل کسی که برای گرفتن عکس فیگور گرفته است)

توجه:

اگر شما طی گفتگو یادداشت بردارید، بعضی افراد ناراحت می شوند و گمان می کنند که این مطالب ممکن است مورد سوء استفاده قرار گیرد. به همین دلیل، اگر قصد شما، مصاحبه استخدامی یا مشاوره است، به این نکته توجه کنید.

بعضی افراد نیز اگر مطالبی را که می گویند یادداشت نکنید، احساس می کنند آن مطالب مهم نبوده اند که آنها را نوشته اید.

وقت و زمان :

برخورد افراد با وقت، بخش مهمی از شخصیت آنان را نشان می دهد:

- اگر با کسی قرار ملاقات دارید و او چند دقیقه زودتر از موعد در محل حضور یابد، طبیعی است. اما فردی که مضطرب باشد، ممکن است حتی نیم ساعت زودتر از قرار، در محل حاضر شود. ولی معمولاً افراد وسواسی دقیقاً رأس دقیقه و ثانیهٔ موعد خود را به محل ملاقات می رسانند.

- اگر فردی خیلی زود در محل حاضر شود و مضطرب هم نباشد، بهتر است تفتیش مختصری در مورد علت آن انجام دهیم.

- فردی که در حضور به موقع خیلی تأخیر می‌کند نیز می‌تواند دارای اشکال باشد

- اگر فردی برای اولین بار تأخیر می‌کرد، منتظر توضیح او بمانید و اگر تأخیر او به علت ترافیک یا بروز مشکلاتی غیر قابل پیش بینی برای او بوده، با او واکنش همدردی نشان دهید. در عین حال از ابراز اشاره‌های مانند «هیچ اشکالی ندارد» خودداری کنید

- اما اگر چنین فردی در قبال تأخیرش، مقاومت آشکارا نشان دهد، از او بپرسید که «آیا در مورد آمدن، دچار دودلی بودی؟» اگر پاسخ او مثبت بود، بررسی بیشتری در باره موضوع به عمل آورید. اما اگر پاسخ منفی بود، موقتاً موضوع را به سکوت برگذار کنید.

- اما اگر خودتان، حتی به دلیل غیر قابل اجتنابی، دیر آمدید، کاملاً بجاست که به دلیل منتظر گذاشتن طرف مقابل عذرخواهی کنید. (نکته‌ای برای درمانگران).

شروع گفتگو:

برای روانشناسان و روانپزشکان، مشاوران مدارس، یا افرادی که به مصاحبه استخدامی اشتغال دارند، ضرورت دارد فنون آغاز کردن مصاحبه و گفتگو با افراد را به خوبی بیاموزند.

غالباً، اولین مسأله این است که از کجا آغاز کنیم؟

- شما ابتدا با ذکر اسم مخاطب، به او خوشامد بگویید، خود را معرفی کنید.

- در ابتدای آشنایی، ادای عبارات‌هایی مانند: «از ملاقات شما خوشوقتم» مناسب است.

- اگر طرف مقابل مضطرب است، با یک جمله اطمینان بخش مختصر، می‌توانید اضطرابش را کم کنید. مثلاً بپرسید: «پیدا کردن آدرس برایتان مشکل نبود؟» با این جمله، سر صحبت باز می‌شود.

- رفتار و برخورد طبیعی و همراه با خوشرویی شما، برای ایجاد آرامش در وی مفید و مهم است.

- اگر شخصی گمان کند که بعضی از جنبه‌های نامطلوب شخصیتش کنید، مگر آن‌که با بیماری روانی ارتباط دارد، ممکن است از اظهار کردن این مطالب خودداری نماید. مگر یقین حاصل کند که با ابراز آنها، احترام شما را نسبت به خود از دست نخواهد داد. به همین دلیل، روابط شما با فرد مقابل، تأثیر عمیقی در آنچه می‌گوید، و آنچه پنهان می‌دارد، می‌گذارد.

- قطع نشدن صحبت‌ها با زنگ تلفن و میزان را حتی اتاق، در گفتگوی شما بسیار مؤثر است.

- مهمترین نقش شما، گوش دادن و درک و فهمیدن طرف مقابل است. به همین دلیل، نشان دهید که شخصی علاقه‌مند و مهربان هستید که برای فرد مقابل، اهمیت قائلید، اما به گونه‌ی داوری و قضاوت، با دیدگاه‌ها و مطالب او برخورد نمی‌کنید.

- شما برای روشن شدن ذهن خود و کسب اطلاعات، سؤال‌های گوناگونی را مطرح می‌کنید. این سؤال‌ها در عین حال، می‌توانند تلقینی و زیرکانه نیز باشند. شما می‌توانید با کشف دستاوردهای موفقیت‌آمیز و استعداد‌های فرد مقابل خود، به شکل‌گیری «احترام به نفس» او کمک کنید و با تعدیل وجدان اخلاقی سخت‌گیرش، او را در کم کردن احساس گناه شدیدی که دارد، یاری کنید تا بدینوسیله، ارتباط صمیمانه‌تری با او برقرار سازید.

- برخورد او با شما ممکن است: دوستانه، علاقه‌مندانه، همکاری‌کننده، مؤدبانه، شوخی همراه با، رک و صریح بودن، توجه طلبانه، احتیاط‌آمیز، اغوا گرانه، یا دفاعی و خصمانه باشد.

- شما می‌توانید در اولین دیدار، اطلاعات زیادی از طرف مقابل به دست آورید. مثلاً مشاهده رفتار او با همراه یا همراهان خود، یا نحوه وقت‌گذرانی وی قبل از دیدار و شروع گفتگویتان، می‌تواند در این مسیر به شما کمک کند.

- اگر هنگام راه رفتن، قدم‌هایی محکم و سریع بردارد و سر خود را بالا نگه می‌دارد، بیانگر آن است که از اعتماد به نفس خوبی برخوردار است. اما اگر شل و آهسته قدم برمی‌دارد، نشانه آن است که ضعیف و سُست اراده است.

- اگر هنگام دست دادن خیلی محکم دست بدهد، این امر نشان می‌دهد که او فشارهای روحی و روانی، و نگرانی‌ها و مسائلی دارد که می‌خواهد پنهان کند. اینگونه دست دادن نشانه صمیمیت نیست.

- اگر هنگام دست دادن، خیلی شل دست بدهد و نگاهش به سمت دیگری باشد، او فرد قابل اعتمادی نیست، و شاید سست عنصر و تنبل باشد. و اگر مرد باشد، احتمالاً به زنها بدبین است.

- کسانی که هنگام دست دادن، دست طرف مقابل را مدت زیادی در دست خود نگاه می‌دارند معمولاً افرادی خودخواه و متکبرند و شاید دوست داشته باشند دیگران از آنها زیاد تعریف کنند.

- شکل دست دادن یک انسان سالم، قابل اعتماد، با اراده، پر استقامت در برابر مشکلات، آن است که برای مدت کوتاهی دست فرد مقابل را نگه می‌دارد، و به طور ناخودآگاه به چشم او نگاه می‌کند و کمی هم خم می‌شود.

- دست دادن از خصوصیات است که افراد نمی‌توانند به آن تظاهر کنند و بیانگر خصلتهای درونی آنهاست.

نحوه پاسخ‌گویی به سؤالات:

- بعضی افراد به تمام یا قسمت اعظم سؤالات، پاسخ منفی می‌دهند و این عقیده را القاء می‌کنند که اختلالات و مسائل فراوانی را پنهان می‌کنند. برعکس، بعضی افراد بیش از حد پذیرا هستند؛ یعنی به هر پرسشی پاسخ مثبت می‌دهند، به طوری که شما نمی‌دانید برای کدام پاسخ ارزش قائل شوید و کدام را نپذیرید. بعضی از این افراد دارای شخصیتی مسامحه‌گر هستند یعنی افرادی که کار امروز را به فردا موکول می‌کنند و سرانجام هم آن را انجام نمی‌دهند اما ظاهراً انجام آن کار را تأیید می‌کنند و می‌پذیرند و

در واقع خودشان. و اطرافیانشان را موقتاً فریب می دهند. چنین افرادی از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند و در تصمیم گیری ها ضعیفند. در روانشناسی اصطلاحاً به این گونه افراد، تیپ شخصیتی «منفعل مهاجم»^۱ می گویند. به عنوان مثال، هرگاه به کودکی که مشغول تماشای برنامه دلخواهش در تلویزیون است، بگویند برو نان بگیر، می گوید باشد می روم، اما نمی رود. پدر خانواده از راه می رسد و او را با عصبانیت راهی نانواپی می کند. پسر بچه می رود، چون باید برود. اما برمی گردد و می گوید: نوبت نان که به من رسید، تمام شد!!! پس نان نمی گیرد، چون دلش نمی خواهد. آدم بزرگ ها نیز از این جور رفتارها زیاد دارند مثلاً وقتی به فردی که سیگار می کشد، توصیه می شود سیگار کشیدن را کنار بگذارد، این گفته را تأیید می کند و می گوید: «بله سیگار مضر است زیاد دارد و من می خواهم آن را ترک کنم اما در تعطیلات این کار را می کنم، یا وقتی اوضاع مالی و شغلی ام روبراه شد و فکرم آسوده تر شد...» و عملاً این کار را هر روز به بهانه های مختلف، به روز بعد موکول می کند.

شما می توانید هنر خود را با مطرح کردن برخی سؤالات و مطرح نکردن برخی دیگر از سؤالات، به نمایش بگذارید. شکل برخورد طرف مقابل به سؤالات شما می تواند بیانگر جنبه های * مهمی از شخصیت او باشد.

اگر سؤالی از فردی پرسیدید و او سؤال شما را با سؤال دیگری جواب داد، این خود مسئله ای قابل بررسی است. مثلاً اگر سؤال شما این باشد که «اهل کجایی؟»، پاسخ آن، نام یک شهر یا قصبه و روستاست و نه «چطور مگه؟» زیرا کسانی که در پاسخ یک سؤال، به جای جوابی صریح و روشن، سؤال یا سؤالاتی مطرح می کنند، در واقع از پاسخ دادن به شما طفره می روند. این افراد نگرانند که مبدا آنچه را که از شما مخفی کرده اند بازگو

1. Passive aggressive

* سایکوز Psychosis: کلاً به اشکال شدید اختلال روانی نظیر اختلالات روانی عضوی، اسکیزوفرنی، اسکیزوفرنی پارانوئید و اختلالات عاطفی مثل دو قطبی (مانیاک-افسرده) گفته می شود.
 نورووز Neurosis: به آن گروه از اختلالات روانی اطلاق می شود که کلاً خفیفتر از سایکوزها هستند و با علائم نزدیک به حالت طبیعی مثل اضطراب مشخص می شوند انواع بیماری های وسواس، ترس ها، اضطراب ها، و افسردگی های خفیف و متوسط جزء این گروه محسوب می شوند.

کنند، نکته‌هایی که باید پنهان شوند و بر ملاء شود. گرچه، بعضی از بچه‌های سر سخت و «کله شق» و بعضی از بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی^۱ (روان‌پریشی) نیز اینگونه‌اند.

اگر طرف مقابل شما، با یک سؤال، شروع به سخنرانی و حاشیه‌پردازی‌های غیر لازم کند، این امر می‌تواند نشانه‌ای از وسواس فکری باشد. افراد وسواسی نمی‌توانند سریع تصمیم بگیرند. به همین دلیل، برای آن‌که آن‌ها به نتیجه برسند و پاسخ مثبت یا منفی خود را اعلام کنند، وقت زیادی باید صرف کرد.

اگر فردی، از پاسخ به سؤالات یا سؤالی طفره رفت و امتناع کرد، شاید بدگمان و دارای سوظن باشد. معمولاً این دسته افراد همه چیز را از روزه شک و تردید می‌نگرند و دارای روحیه‌ای بدبین و ستیزه جو هستند. این بدگمانی اگر شدت زیادی داشته باشد، بیماری محسوب می‌شود. افراد بیمار از این گروه، افکار مشکوک و غلط را در ذهن خود می‌پروراند. سوظن به دیگران، آنان را از جامعه جدا می‌سازد و به عوارض مرتبط تنهایی دچار می‌گرداند و سرانجام، آنان خود را از دنیای واقعیات جدا خواهند دانست. سوء ظن از ویژگی‌های یک نوع از بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی است این بیماران احساس می‌کنند مورد سؤاستفاده دیگران قرار گرفته و می‌گیرند. البته این حالت‌ها در افراد سالم و طبیعی نیز دیده می‌شود، اما تفاوت انسان نرمال و سالم در این است که این حالت‌ها در آنها شدت و دوام زیادی ندارد علاوه بر این، برای این احساسات تردیدآمیز یا بدبینانه، علت یا علت‌هایی وجود دارد که دیگران نیز آن علت‌ها را می‌پذیرند. اگر دو شرط فوق موجود نباشد، وجود بدبینی و سوظن، یک نشانه بیماری است. گاهی اینگونه افراد برای درست جلوه دادن عمل نادرست خود، به دروغگویی نیز تن در می‌دهند، دلیل می‌تراشند یا عملاً دروغ می‌گویند، و کم کم چنین اوهامی، نظام ذهنی آنان را لبریز می‌سازد؛ به طوری که خودشان نیز تفکراتشان را درست می‌پندارند و تصور می‌کنند از دیگر افراد برتر و بالاترند و به دلیل همین برتری، مورد سؤاستفاده دیگران قرار می‌گیرند. بسیاری از روانشناسان، ریشه این چنین حالاتی را در «عقده حقارت»^۲

می دانند. اینان اصولاً نمی توانند روابط رضایت بخشی با اطرافیان خود برقرار کنند، بسیار حساسند و اگر دیگران افکار و عقایدشان را نپذیرند، کم کم از آنان فاصله می گیرند و خود را دور می کنند. به همین دلیل هم قادر نیستند تصورات ذهنی و مکنونات قلبی خود را با دیگران در میان بگذارند و به اشتباهات خود پی ببرند. آنها فکر می کنند که اگر به دیگران بیشتر بدگمان بودند، اینقدر مورد سؤاستفاده قرار نمی گرفتند؛ بنابراین باید به دیگران بدبین و بدگمان باشند و به آنها سؤظن داشته باشند تا به این وسیله از خود حمایت کنند.

برقراری رابطه اجتماعی طبیعی با چنین افرادی که تصورات بیمار گونه ای دارند، محال به نظر می رسد. هر چند تمام انسانها ممکن است در مقاطعی از عمر خود تا حدی سؤظن و بدگمانی پیدا کنند، این حالت، ولی همیشگی نیست و به ایام استرس محدود می شود. اگر کسی از این احساس طبیعی بهره مند نباشد و خیلی راحت به مردم اعتماد کند و حرفهایشان را باور کند، به ساده لوحی متهم می شود و این گونه بودن نیز، زیاده روی و افراط است.

توصیه می شود هرگز به افراد بدبین^۱ لبخند نزنید و سعی نکنید با آنان شوخی و مزاح کنید، چرا که غالباً فرد مقابل، شوخی و لبخند شما را که در واقع برای ایجاد محیطی آرام و صمیمی صورت می گیرد، سوء تعبیر می کند.

نشانه هایی از بیماران پارانوئید (بدگمان):

در مجاورت روزمره، واژه «پارانوئید» به معنای بدبینی به کار می رود اما در علم روانپزشکی به عنوان اصطلاحی تکنیکی و به معنای «داشتن باورها و برداشتهای غلط در مورد دیگران» مطرح است. این معنا زمانی به کار می رود که فرد، دارای باورهایی غیر عادی در مورد بزرگ منشی، عشق و حسادت باشد. نشانه های پارانوئید می تواند عواقبی جدی برای بیمار و اطرافیانش به وجود آورد. این نشانه ها در بیمار مبتلا به اسکیزوفرنی و در موارد نادر، افسردگی شدید یا دمانس (زوال عقل)، پدید می آید.

پنج نشانه اصلی بیمار پارانوئید Paranoid:

۱ - **عقاید انتساب**؛^۱ در بیمارانی که بی جهت احساس کمروبی دارند یا در مراحل اولیه اختلالات پارانوئید هستند مشاهده می شود. چنین اشخاصی همیشه در این فکر هستند که در همه جا از جمله در خیابان، رستوران، اتوبوس، یا مکان های عمومی دیگر، مورد توجه مردم قرار می گیرند و آن ها درباره او حرف می زنند.

۲ - **هذیان انتساب**؛^۲ می دانیم هذیان های^۳، اعتقاد راسخ و اشتباه فرد به مسئله ای است که با دلیل و مدرک اصلاح نمی شود. به عنوان مثال، در هذیان های انتساب فرد معتقد است که در برنامه های تلویزیونی، به طور واضحی به او اشاره می شود و پیام هایی به وی داده می شود.

۳ - **هذیان های کزند و آسیب**؛^۴ شخص به طور قاطع معتقد است فرد یا گروهی از مردم قصد آزار و اذیت او را دارند، مثلاً از طریق خدشه وارد کردن به آبرویش، یا دیوانه خطاب کردن او، یا مورد ضرب و شتم قرار دادن و کشتن وی.

۴ - **هذیان های بزرگ منشی**؛^۵ یک نوع تفکر بیمار گونه است که فرد بدون دلیل موجه خاصی، خود را برتر از همه عالم می داند.

فرد تصور می کند دارای قدرت یا مقام مهمی است یا از هوشی بسیار سرشار برخوردار است. او خود را شخصی مشهور و برجسته یا متعلق به خاندان شاهان یا بزرگان و نوابغ می داند که باید به دلیل همین خصلت، مردم را هدایت و ارشاد کند، و این او است که حق دارد زمام امور را بدست بگیرد و دیگران باید مطیع و پیرو او باشند.

۵ - **هذیان حسادت**؛^۶ فرد بیمار معتقد است همسرش به او خیانت می کند. ولی دلیل قانع کننده ای برای این گفته ندارد.

1. Idea of reference

2. Delusion of reference

3. Delusion

4. Delusion of persecution

5. Delusion of grandeur

6. Delusion of jealousy

سیستم هذیانی مشترک:^۱

سیستم هذیانی مشترک، در دو نفر که برای مدتی طولانی با هم زندگی کرده‌اند و اغلب به اطرافیان و دنیای خارج بی توجه شده‌اند پیش می‌آید. که معمولاً با جدا کردن و دور کردن این دو نفر از یکدیگر، به تدریج بهبود می‌یابند، و در مواردی نیز تجویز دارو لازم است. اگر شیوه گفتگویتان طوری بود که مصاحبه شونده، هوس به عهده گرفتن نقش مصاحبه کننده را در سر داشت و اجمالاً شروع به استنطاق شما کرد، احتمالاً وی دارای احساس‌های بزرگ منشی^۲ یا اختلال شخصیت^۳ است.

توجه کنید آیا او بیشتر از شما سؤال می‌کند؟ آیا حالت چهره او کمی اخم آلود است و از نیمرخ نگاه می‌کند؟ اگر این احساس را دارید که زیر ذره بین هستید، این نگاه می‌تواند رابطه یک والد مستبد و یک طفل کتک خورده، یا رابطه یک رئیس و زیر دست را تداعی کند! و معنای چنین رفتاری این است که وی آدمی است که شخصیتی خود شیفته^۴ دارد که رفتارش با دیگران، تحقیرآمیز است و در روابط اجتماعی خود با دیگران، همواره گمان می‌کند که یک معلم یا ناظم است که با عده‌ای دانش آموز سروکار دارد.

کینه جویی و گذشت :

ببینید میزان کینه جویی یا گذشت او یا چه حد است؟ آیا اگر از کسی، ناروایی و بدی به او برسد، در می‌گذرد یا آن که کینه او را به دل می‌گیرد؟ آیا رنج عاطفی یک رویداد نامالایم را همواره با خود یدک می‌کشد یا آن که خصلت خداگونه بخشایندگی بر او غلبه دارد؟

افراد پارانوئید فرد، (بدبین) معمولاً به ندرت و به سختی از خطاهای دیگران می‌گذرند. بررسی کنید که نسبت به دشمنانش چگونه حرف می‌زند یا رفتار می‌کند؟ در صورتی که حاضر باشد آنها را از ریشه بزند و جان و مال و آبرویشان را برباد بدهد، با یک کینه جوی تمام عیار مواجهید یا با یک آدم هیجانی و احساسی. اشخاص خود شیفته

1. Folie a deux

2. Grandiose یا Grandiosity

3. Personality disorder

4. Narcisistic

و بزرگ منش، از افکار مخالف و پر سوظن و خصومت آمیز خویش نسبت به دیگران اطلاع دارند ولی این افکار را با اوهام خویش تفسیر می کنند. چنین افکاری آنها را در موقعیتی قرار می دهد که احساس خصومت و مخالفت نسبت به دیگران را می پذیرند و فقط دیگران را مقصّر کارهای اشتباه خود می دانند و قادر نیستند بین مشکلاتی که خود برای خود می سازند و مشکلاتی که دیگران ممکن است برای آنان به وجود بیاورند، فرقی بگذارند و به طور کلی از خود فریبی خویش آگاهی دارند. افرادی که در ارزشیابی خود تردید دارند یا در نشان دادن ارزش خود به دیگران دچار شکست شده اند. چار احساس های بزرگ منشی می شوند.

- اگر چه برخی افراد در زمینه دادن اطلاعات مربوط به خود، پیش قدم می شوند، ولی بیشتر موارد می توان چنین سؤالی را پرسید که مثلاً: «می شود راجع به چیزهایی که برای خود می پسندید، کمی حرف بزنید؟»

انتخاب زمان طرح این سؤال، باید با دقت و حساسیت زیادی صورت گیرد. طرح این سؤال که «برای تفریح چه می کنی؟» بعد از سؤال قبلی، بی مناسبت خواهد بود.

- بهتر است طرف مقابل را از مطالبی که ناراحتش می کند، به تدریج دور کنیم و موضوع را زیرکانه عوض کنیم.

- افرادی که خیلی راحت در مورد خود و خانواده و دوستان و عقاید و سلوک زندگی شان به شما اطلاعات می دهند، و همه چیز را در اولین دیدارها برایتان تعریف می کنند، افرادی سطحی و غیر قابل اعتماد هستند. زیرا که هوشمندان، از روابطشان با دیگران، سخن به میان نمی آورند و از دارایی و اعتقادات خود نمی گویند.

از صفا گِردم زنی با آینه	تیره گردد زود با ما آینه
در بیان این سه کم جنبان لب	از ذهاب و، از ذهب و ز مذهب
کاین سه را خصم است بسیار و، عدو	در کمینت ایستد، چون داند او
ور بگویی با یکی در آلوداع	كُلُّ سِرِّ جَاوَزَ الْاِثْنَيْنِ شَاع

منعای بیت آخر. اگر با کسی در راهی می روی و سرّ خود را تا جدا هنگام شدن از او حفظ کرده ای و به هنگام خداحافظی به رفیقت اظهار می داری باید بدانی که هر سرّی که از صاحبش به نفر دوم منتقل شود، شیوع پیدا می کند و همه گیر می شود.

نگرش نسبت به بیماریهای روانی:

از او نظرش را در مورد بیماریهای روحی و روانی جویا شوید.

آیا مراجعه به روانپزشک را نشانهٔ جنون می‌داند؟ اگر چنین است، افراد باید در رابطهٔ خود با او، خیلی جانب احتیاط را رعایت کنند. زیرا زندگی با چنین فردی در زیر یک سقف حتماً دشوار خواهد بود؛ چرا که اگر مشکلی در زندگی مشترک پیدا کنند، از مراجعه به روانپزشک و مشاوره اکراه خواهد داشت.

احتمالاً او شریک زندگی خود را به صورت مرغی می‌بیند که به غیر از آب و دانه، به هیچ چیز دیگری نیاز ندارد. بنابراین هیچ تصویری از روح و روان همسر خود نخواهد داشت و اصلاً در قاموس، او افسردگی برای کسی که شکمش سیر است، معنا ندارد. از او پرسید که آیا اصولاً یک انسان سالم می‌تواند به مشاور مراجعه کند و راه حل مشکلی را به دست آورد؟ یا آن که حتماً خودمان باید راه حل را پیدا کنیم.

آیا او خود را عقل کل می‌داند؟ آیا هنر «نمی‌دانم» گفتن را می‌داند، یا آنکه در مورد هر مطلبی، نظری دارد؟

از او پرسید که آیا مایل است در آینده برای یک معاینه و بررسی معمولی، پیش روانپزشک برود؟ اگر جوابش منفی بود علت را جویا شوید. اگر در جواب بیان کرد که: «چون تا به حال مراجعه نکرده‌ام، در آینده نیز مراجعه نخواهم کرد»، شما می‌توانید سؤال کنید که: «از کجا به آینده مطمئنی؟ همان طور که نمی‌دانی در آینده به متخصص قلب و عروق یا چشم مراجعه خواهی کرد، و اگر ضرورت پیدا کند مراجعه می‌کنی، به همین دلیل نیز نمی‌دانی در آینده به روانپزشک مراجعه می‌کنی یا نه».

دقت کنید آیا این استدلال شما را درک می‌کند یا خیر؟ اگر با وجود استدلال شما، باز هم جدل کرد و در اثبات حرف خود، اصرار داشت، این امر، لجاجت بودن و یک دندگی او را می‌رساند.

از آنجا که اضطراب و افسردگی شایع‌ترین بیماری‌های روانی هستند، در پایان به بررسی اجمالی خصوصیات افراد مبتلا به این دو اختلال و چند اختلال شایع دیگر می‌پردازیم:

اضطراب:^۱

بررسی کنید که آیا اضطراب مَوَاجِ آزاد^۲ دارد؟ اضطراب مَوَاجِ آزاد به نوعی اضطراب اطلاق می‌شود که تقریباً همهٔ وجوه زندگی و سلامت روانی شخص را در بر می‌گیرد. این شخص نگران جسمش، شغلش، همسر و فرزندانش است و هر طرح و پیش‌بینی و مسئولیت جزئی نیز، باعث می‌شود تا وی در حالت اضطراب باقی بماند! ببینید آیا بیش از حد معمول عرق می‌کند و صورتش بر افروخته می‌شود؟ آیا به هنگام صحبت کردن، آب دهانش را مدام قورت می‌دهد؟ که اینها نشانهٔ توناژ سمپاتیک^۳ و عصبی بودنش است.

اگر شما رانندگی می‌کنید و او کنار شما نشسته است، ببینید آیا دائماً به جلو خم شده و یا روی داشبورد می‌کوبد یا با پایش ترمز می‌کند؟ که اینها نشانهٔ اضطراب اوست. در تفکیک ترس و اضطراب می‌توان گفت که اضطراب، واکنش در مقابل خطری است که فرد را از درون تهدید می‌کند و ترس، واکنش نسبت به یک خطر واقعی خارجی است که ممکن است شخص را در مخاطره اندازد.

بررسی کنید که آیا اضطراب موقعیتی^۴ دارد؟ یعنی آن که گروهی از در مواجهه با محرک‌ها و موقعیت‌های استرس‌آمیز مانند: مصاحبه، امتحان، اعمال جراحی و نظیر آنها، دچار اضطراب می‌شود؟ چنین اضطرابی معمولاً کوتاه مدت است، و با ورود فرد به موقعیت اضطراب‌انگیز آغاز می‌شود، و بعد از ختم آن، از بین می‌رود.

افسردگی^۵

بررسی کنید آیا افسردگی دارد یا خیر؟ هر چند افسردگی از شایعترین اختلالات روانی انسان است، با وجود این شاید بیش از اختلالات روانی دیگر ناشناخته می‌ماند و در تشخیص آن اشتباه می‌شود. یکی از علل پنهان ماندن و عدم تشخیص افسردگی، در

1. Anxiety

2. Free floating

3. Sympathicotonia

4. Situational

5. Depression

آمیختن آن با «غمگینی معمولی» است. در زندگی هر کس، موقعیت هایی پیش می آید که خواه یا ناخواه او را غمگین می سازد. بر عکس، افسردگی حالتی است که در کیفیات خلق شخص تأثیر عمیقی می گذارد و نحوه ادراک او را از خویش و محیطش دگرگون می سازد.

تغییر در چهار اشتهای روانی انسان یعنی میل به غذا، الگوی خواب، رفتارهای جنسی، و تمایل به فعالیت های اجتماعی و کار، از نشانه های مهم بیماری افسردگی است.

- لازم است بررسی شود که آیا تماس های اجتماعی فرد، کاهش پیدا کرده است یا نه؟ افرادی که از افسردگی یا اسکیزوفرنی رنج می برند، مایلند از نظر اجتماعی کناره گیر باشند و کمتر با دیگران ارتباط برقرار می کنند.

درباره علائق او سوال کنید. مثلاً پرسید: «آیا علاقه خود را نسبت به آنچه که قبلاً برایت لذت بخش بوده، از دست داده ای؟ از دست دادن علاقه ممکن است بر کارهای روزانه او تأثیر بگذارد. مثلاً اگر زن خانه داری باشد، دیگر نتواند کارهای خانه را انجام دهد یا اگر دختر یا پسر جوانی باشد، نتواند به سرگرمی ها و تفریحات خود برسد، یا علاقه ای به انجام کار و فعالیت های اجتماعی نداشته باشد.

بی اشتهایی همراه با کاهش وزن، نشانه شایعی در بیماران افسرده است. علائم افسردگی همچنین می تواند به صورت کاهش میل جنسی. ظاهر شود که در مردان به «ناتوانی جنسی» و در زنان به «سردمزاجی» منجر می گردد. علاوه بر این ها، اختلالات خواب، بیوست و اختلال در عمل اجابت مزاج، از تظاهرات جسمی و بدنی شایع در افسردگی است.

همچنین، اختلالات خواب می تواند به چندین صورت باشد:

۱ - دیر به خواب رفتن و بیدار شدن در خلال خواب شبانه

۲ - دو، سه بار بیدار شدن در طول شب

۳ - سحرخیزی یا هر روز دو سه ساعت زودتر از معمول بیدار شدن، به صورتی

که فرد قادر نباشد دوباره به خواب رود.

علائمی چون داشتن ظاهر و چهره‌ای غمگین، کندی روانی حرکتی، یعنی کند راه رفتن و کند صحبت کردن و تأخیر طولانی قبل از پاسخ به سؤال‌های دیگران، و مکث زیاد حین صحبت‌ها، از دیگر نشانه‌های افسردگی است.

خلق پایین، نشانه مهمی در افسردگی است، به این صورت که فرد به حدی غمزده است که حتی در جمعی که برایش ایده آل است یا بعد از شنیدن خبرهای خوب نیز شاد نمی‌شود. گرچه بعضی از افراد افسرده می‌توانند برای ساعاتی، این خلق پایین را با رفتارها و گفتارهایی متضاد با خلق و خوی‌شان پوشانند، اما تشخیص آن طی مصاحبه بالینی از سوی روان‌پزشک یا روانشناس بالینی متبحر، آسان است. همچنین اضطراب و بیقراری، کاهش انرژی، نشانه‌های جسمی از قبیل سردردهای مزمن، کاهش فشارخون، احساس درد در ناحیه پشت گردن، اختلالات بینایی، احساس خستگی و فرسودگی شدید، بدخلقی در ساعات اولیه بیدار شدن در صبح، افکار بینانه و احساس گناه و سرزنش خود، ناامیدی و اعتقاد به ناتوانی خود، و افکار خودبیمارانگاری، و در نهایت افکار خودکشی، از مشخصات افسردگی متوسط است. اما در افسردگی‌های شدید^۱ و سایکوزهای افسردگی، فرد دچار هذیان‌های پوچی، و احساس گناه، بیماری، فقر، نیست‌انگاری، و گزند و آسیب می‌شود و توهمات شنوایی و به ندرت توهمات بینایی پیدا می‌کند. و سرانجام، از بین رفتن نیروی اراده و تصمیم‌گیری، و ترس از دیوانگی و جنون، می‌تواند نشانه‌هایی از افسردگی شدید فرد باشد.

در حالی که انسان طبیعی و سالم می‌تواند از اشتباهات خود و دیگران و از پیروزی‌های آنان درس‌های بسیار بگیرد، افرادی که در تصمیم‌گیری ناتوان هستند احتمال دارد به خاطر بیماری افسردگی که دوره‌ای کوتاه مدت دارد و طی ۶ ماه تا یکسال درمان می‌شود، در پی درمان برنیایند.

اگر مشاهده کردید در پاسخ به سوال‌های شما، فرد دیگری مرتب به پاسخگویی می‌پردازد، در این صورت وابستگی بیش از حد این دو تن به یکدیگر مطرح می‌شود.

افراد وابسته، فاقد قدرت تصمیم‌گیری، و پراز تردید و دودلی اند و همیشه نیازمند آنند که یک یا چند نفر که برایشان مهم هستند، آن‌ها را تأیید کنند تا بتوانند به گرفتن تصمیمات جزئی و کم‌اهمیتی مثل خرید یک دست کفش یا لباس بپردازند. اینان دارای تیپ شخصیتی وابسته (نابالغ)^۱ هستند.

ببینید شخص مهم زندگی او کیست؟ آیا او آنقدر از پدر و مادر یا خواهر و برادرش ... یا دوستی از دوستانش حرف می‌زند که شنونده، خسته و کلافه شود؟ اگر با چنین وضعی روبرو شدید، بدانید که بعدها در زندگی مشترک خود با این فرد، مشکل پیدا خواهید کرد. باید بررسی کنید که وابستگی بیش از حد او، به چه کسی است؟ آیا باور دارد که بعد از تشکیل زندگی مشترک، باید وقف زندگی فعلی شود؟ آیا به بلوغ عاطفی و روانی و اجتماعی لازم برای تشکیل یک «زندگی خانوادگی مستقل» رسیده است؟ وابستگی شدید به پدر و یا مادر در بزرگسالی، امری غیر طبیعی است و مشکلات بسیاری به دنبال می‌آورد.

در کودکی، مادر همیشه طرفدار کودک بوده و کوشیده است اشتباه‌های فرزندش را سرپوش دهد و به او بگوید چه بکند و چه نکند و به جای او تصمیم بگیرد. مادران خودخواه که فقط نقش مادر خوب را بازی می‌کنند و کودک را به صورت موجودی کاملاً وابسته به خود در می‌آورند، مسئول بیماریهای روانی و عدم تعادل روحی و عاطفی فرزندان خود در آینده‌اند؛ بخصوص که این بچه‌ها بخواهند روزی مستقل شوند و زندگی زناشویی تشکیل دهند. و آنجاست که دخالت‌ها یا اظهار نظرهای والدین دو طرف و گوش سپردن این «کودکان نابالغ روانی و به ظاهر بزرگسال»، فاجعه‌آفرین می‌شود.

تحقیقات نشان داده درصد بالایی از افرادی که زندگی مشترکشان به نابودی کشیده شده، کسانی هستند که به خانواده خود یعنی والدین یا خواهر و برادر خود، وابستگی افراطی داشته‌اند. البته اگر هنگام سؤال کردن شما، فرد دیگری در پاسخ دادن پیش قدم

می شود و نمی گذارد فرد مورد نظران جواب شما را بدهد، ممکن است یک احتمال دیگر نیز وجود داشته باشد و آن، نگرانی آنها از مطرح شدن مسائل پنهان و پاسخ های هماهنگ نشده ای است که به اصطلاح می تواند «کار را خراب کند»!

هایپومانیا:^۱

در نوع دیگری از رفتار بیمارگونه، ممکن است فرد با علائمی چون میل به پرخوری، کاهش نیاز به خواب، همراه با افزایش فعالیت و احساس داشتن انرژی و نیروی بدنی و حیاتی زیاد، مواجه شود. سرخوشی، تحریک پذیری، حواس پرتی و رفتارهای اجتماعی نامناسب از قبیل پوشیدن لباس هایی با رنگ های بسیار شاد و تند و بی مناسبت باسن و سال و شأن اجتماعی شان از نشانه های افراد مبتلا به هایپومانیا (شیدایی خفیف) است. در این افراد، پرش افکار^۲ وجود داد، یعنی حین صحبت، دائم از این شاخه به آن شاخه می پرند بدون آنکه مطلب قبلی خود را به پایان برسانند، و میل زیادی به ولخرجی و خریدهای گران و فراوان برای خود دارند. در صورتی که افکار بیش بها داده شده، Overvalued idea^۳ هذیان های بزرگ منشی، توهمات، و اختلالاتی در بینش، در کنار سایر علائم مشاهده شود، نشان دهنده یک بیمار مانیاک^۴ یا دچار جنون شیدایی است.

البته به این نوع موضوعات نمی توان به صراحت، یا تنها در یک گفتگو یا آشنایی اولیه و پی برد، مگر اینکه سؤال کننده، روانپزشک یا دکتر روانشناس بالینی باشد.

1. Hypomania

2. Flight of Idea

۳. افکار بیش بها داده شده افکاری هستند که فرد به آنها اهمیت می دهد و درستی آن را باور دارد اما این باورها نه ماهیت هذیانی دارند و نه وسواسی. این افکار زندگی شخص را سال های طولانی تحت تأثیر قرار می دهد و ممکن است براعمال او تأثیر بگذارد. این ها را می توان در فرد با استدلال منطقی تغییر داد کاری که در مورد افکار هذیانی و وسواسی نمی توان انجام داد. مثال: فردی در محیط کارش همکاری دارد که با او به گوشه و کنایه سخن می گوید و رئیسی نیز دارد که با او زیاد خوب نیست او باور دارد همکاری نزد رئیسش برای او می زند، هر چند اطمینان کامل ندارد اما این فکر اوقات زیادی ذهنش را اشغال می کند (منبع اکسفورد ۲۰۰۱).

4. Manic

تاریخچه خودکشی:

از تاریخچه خودکشی با پرسش می‌توان آگاهی یافت. این یکی از سوالات مهمی است که باید پاسخ آن را دقیق و کامل به دست آورید، حتی اگر شده، با پرس و جو از دیگر آشنایان آن فرد و خانواده‌اش. از او پرسید: آیا در خانواده شما یا فامیل و اقوام نزدیکتان، کسی با اقدام به خودکشی^۱ از دنیا رفته است؟ در صورت مثبت بودن پاسخ ممکن است در این خانواده و فرد مورد نظرتان، زمینه‌ای از بیماریهای روانی مانند افسردگی، اختلال خلقی دو قطبی^۲، اسکیزوفرنی و اختلال در کنترل تکانه^۳ یا شخصیت انفجاری^۴ و اختلال شخصیت^۵ مرزی وجود داشته باشد؛ چرا که بیشترین آمار خودکشی‌ها، مربوط به این نوع بیماریهاست. از این گروه‌ها، ۱۵ درصد مبتلایان به افسردگی موفق به خودکشی می‌شوند؛ ده درصد از مبتلایان به اختلال دو قطبی، و ۱۵ درصد از افراد دارای اختلال سوء مصرف مواد^۶ و از میان مبتلایان به اختلال شخصیت مرزی و اختلال شخصیت ضد اجتماعی^۷ و خُلق آدواری (آدواری خویی)^۸ ده درصد آنان موفق به خودکشی منجر به مرگ می‌شوند.

البته وجود تاریخچه خودکشی در خانواده فرد، دلیل قاطعی برای برچسب زدن بر او نیست، اما احتمال ابتلای او به چنین بیماریهایی، بیش از افراد عادی است.

خطر کلی اسکیزوفرنی^۹ در تمام طول عمر در جمعیت عمومی، یک درصد، یعنی ۶۰-۷۰ میلیون نفر در جهان و برای خویشاوندان درجه اول که با یکدیگر یا جدا از هم پرورش یافته‌اند، این احتمال ۱۰ درصد است. همچنین در فرزندان والدین دچار اسکیزوفرنی، در اوایل بزرگسالی، اختلالات شخصیت بیشتری مشاهده شده است.

داده‌های گردآوری شده از بررسی‌های خانوادگی، دوقلوها و فرزند خوانده‌ها، به طور همسان، بر تأثیر عوامل ژنتیکی در اختلال دو قطبی دلالت دارد. (در اختلال دو

1. Suicide

2. Bipolar disorder

3. Impulse control disorder

4. Explosive personality

5. Borderline personality

6. Drug abuse

7. Antisocial personality disorder

8. Dysthmia

9. Schizophrenia

قطبی، فرد در طول زندگی خود به دوره هایی از افسردگی و مانیا دچار می شود.) میزان درصد تأثیرات ژنتیکی در مورد افسردگی^۱ عمده، چندان روشن نیست اما در افسردگی شدیدتر (افسردگی ای که نیاز به بستری کردن دارد) و افسردگی دارای آغاز زودرس (نه افسردگی کودکی). تأثیرات ژنتیکی زیادی ملاحظه می شود.

ناگفته نماند که پژوهش های ژنتیکی (ژنتیک رفتاری)^۲ در زمینه اختلالات اضطرابی، تازه آغاز شده است و برای اختلال وحشت زدگی^۳، اختلال اضطرابی فراگیر، اختلال وسواس فکری - عملی^۴ اختلال فشار روانی پس آسیبی^۵، برخی شواهد حاکی از تأثیرات ژنتیکی به دست آمده است. بررسی های خانوادگی نشان داده اند که در خویشاندان مبتلا به اختلال وسواس فکری - عملی شاخص ویژگی های وسواسی شایع تر است. اختلال شخصیت مرزی که تعریف آن، از در رویکرد روانکاوی برخاسته، به صورت هویت متزلزل، بدگمانی، و رفتارهای خودتخریبی است. بررسی های خانوادگی حاکی از این است که اختلال شخصیت مرزی نیز جنبه ژنتیکی دارد. شیوع ۱۲ درصدی این اختلال در خویشاوندان درجه اول نسبت به گروه گواه که از آنها ۲ درصد شیوع داشته، تأییدی بر این تحقیقات است. البته اعضای این خانواده ها به میزان ۱۴ درصد در معرض ابتلا به افسردگی عمده هستند.

اختلال شخصیت ضد اجتماعی که در یک درصد افراد مؤنث و ۴ درصد افراد مذکر دیده می شود نیز در خانواده ها انتقال پیدا می کند. اختلال شخصیت ضد اجتماعی در خویشاوندان درجه اول افراد مذکر که دچار اختلال مذکور باشند، چه با هم زندگی کنند و چه جدا از هم، ۵ برابر افزایش می یابد و برای خویشاوندان مؤنث دچار این اختلال، احتمال خطر، ده برابر افزایش می یابد. اختلال شخصیت ضد اجتماعی، ارتباط جالبی با سایر اختلال ها دارد، به طوری که در خانواده های موارد شاخص مبتلا به اختلال شخصیت ضد اجتماعی، مردان در معرض خطر سوء مصرف داروها و مواد مخدر قرار

1- Depressive episode major

2. Behavioral genetics

3. Panic disorder

4. Obsessive-compulsive disorder

5. Ptsd disorder

دارند و زنان بیشتر اختلال جسمانی کردن^۱ را نشان می دهند. بدیهی است که «قانون شکنی» را نمی توان با «اختلال روانی شخصیت ضد اجتماعی» مساوی تلقی کرد. برای آنکه فرد مبتلا به این اختلال روانی تشخیص داده شود، باید نشانه های زیادی را دارا باشد. اختلال شخصیت ضد اجتماعی دارای نشانه های زیر است: لذت جویی با هدف های غیر واقعی، انحرافات جنسی، اعتیاد به مخدرهای مختلف، الکلی بودن، رفتارهای خیالبافانه، ناتوانی در پی گیری هرگونه برنامه (در زندگی، بی مسئولیتی، خودخواهی، عدم توانایی آموختن از تجربیات خود، فقدان پشیمانی و خجالت یا احساس گناه، تحمل کم در برابر ناکامی ها، دلیل تراشی سریع برای تقصیرات خود، روابط اجتماعی معیوب، ناتوانی در وفادار ماندن به افراد و ارزش ها و میثاق های اجتماعی، و دروغگویی و عدم صداقت بودن و صمیمیت. رفتار این افراد دائماً به صورت کشمکش با جامعه است، تکانشی هستند و دست زدن به خودکشی در آنان دیده می شود. رفتار این افراد، برای اطرافیان شان آزار دهنده و باعث رنجش و ناامیدی است.) اینجاست که مسئله خانواده فرد، وراثت و ویژگی های شخصیتی که در خانواده او وجود دارد اهمیت می یابد.

ارتباط با مردم و نگرش او به دیگران:

ببینید آدمهای پیرامون خود را، خوب یا بد، چگونه می بیند؟ آیا به نظر او عده ای آنقدر بد هستند که مشمئزکننده اند و دیدارشان نفرت آور است؟ آیا در این عقیده خود، تابع قانون «همه یا هیچ»؟ آیا درک می کند که انسانها، هم خصلتهای خوب دارند و هم بد، و هر کس می تواند از دیگری نسبتاً خوبتر یا بدتر باشد؟

اعتماد به دیگران:

ببینید تا چه حد حاضر است به دیگران اعتماد کند؟

آیا به دیگران، زود و بدون بررسی اعتماد می‌کند، آنچه را می‌گویند و می‌شنود، باور می‌کند؟ یا آنکه آنقدر بی اعتماد است که با وجود تمام دلایل منطقی، حاضر به برقرار کردن یک رابطه همراه با اعتماد متقابل نیست؟

انسان سالم در برخورد با دیگران می‌داند و باید بداند که هر فرد بر حسب موقعیت و جایگاهی که دارد، به میزانی مشخص و محدود، می‌تواند مورد اعتماد واقع شود و همانگونه که اعتماد بیش از حد و غیر ضروری به افراد، می‌تواند مشکل آفرین باشد، بدبینی و بی اعتمادی به دیگران نیز می‌تواند زندگی را فلج کند و آدمی را تحت فشارهای روانی قرار دهد.

به عنوان مثال، یک دانش آموز به راننده تاکسی یا سرویس مدرسه، باید در حد رابطه راننده با سرنشین اعتماد کند و در عین حال باید به معلم مدرسه، اعتماد بیشتری بکند و او را در جریان مشکلات تحصیلی و خانوادگی خود که با وضعیت تحصیلی اش مرتبط است، قرار دهد، و به پدر و مادر و مشاور و روانپزشک بیشترین اعتماد را داشته باشد و آنها را در جریان جزئی ترین مسائل و مشکلات خود قرار دهد.

توان برقراری ارتباط و تعامل با مردم:

نظر او را نسبت به همسایگان و همکاران خود پرسید. آیا در حد بیگانگی است یا با هم صمیمی هستند؟

این سؤال، هنر او را در برقرار کردن ارتباطات اجتماعی نشان خواهد داد. ببینید آیا می‌تواند به آسانی با افرادی متعلق به طبقات اجتماعی گوناگون و با عقاید و تحصیلات مختلف، کنار بیاید و جور شود؟ اگر اینطور است، او از هنر برقرار کردن روابط اجتماعی خوب با دیگران، برخوردار است. اما دقت کنید که او این ارتباط را در جهت دست یافتن به منافع خاصی برقرار نکرده باشد. زیرا افرادی یافت می‌شوند که با ظاهر سازی و گاه با دغل کاری و هم رأی نشان دادن خو با هر سنخ و صنف و گروه و طبقه‌ای، در پی مقاصد سودگرایانه‌ای هستند.

توقع از دیگران:

بررسی کنید تا چه اندازه از دیگران توقع دارد؟ و این دیگران چه کسانی هستند؟ ببینید خودش چقدر برای دیگران هزینه می‌کند و به اصطلاح مایه می‌گذارد؟ آیا خواستاری بی عطاست یا به اندازه‌ای که خود به دیگران محبت و کمک می‌کند، از آنان انتظار دارد؟ آیا همچون خورشید بی دریغ نور می‌پراکند، یا با حساب و کتاب رفتار می‌کند؟

آنانکه در زندگی و داد و ستدهای عاطفی شان تنها به دنبال منافع خویشند و همواره ترازویی دیجیتالی در پیش رویشان قرار داده‌اند که مبادا بیش از آنچه از دیگران دریافت می‌دارند به آنها ببخشایند، غافلند که اگر پروردگار عالمیان می‌خواست با میزان اعمال و گفتار و نیات انسانها، به آنان لطف کند و آنان را مورد عنایت خود قرار دهد، شاید هیچیک از ما بندگان، سزاوار موهبت‌ها و نعمت‌ها، توجهات، یاری‌رسانی و گره‌گشایی‌های آن بی‌همتای مهربان نبودیم؛ و اگر در عرصات محشر نیز تنها با معیار و دیده‌ عدل بر ما بنگرد، بهشت تنها جایگاه اولیاء خدا و ابرار و پیامبران و معصومین می‌بود و یأس و نومیدی به نابودیمان می‌کشانید.

توانایی دوست‌یابی و ارتباط متقابل با مردم:

می‌توانیم از او بپرسیم: «آیا می‌توانی به سهولت دوست پیدا کنی؟ آیا به جمعیت یا گروه خاصی تعلق خاطر داری؟ آیا بطور منظم و سر وقت در مدرسه حاضر می‌شدی؟ آیا تاکنون به طور جدی در معرض زورگویی و تعدی واقع شده‌ای؟ آیا دوستان زیادی داری؟ آیا به راحتی با مردم می‌آمیزی یا تنهایی را ترجیح می‌دهی؟ آیا خودت را شخصی خجالتی و کمرو می‌دانی؟»

بعضی افراد که دارای شخصیتی درون‌گرا هستند، ظاهری خونسرد و آرام دارند و نوعی عدم تعلق خاطر در آنان به چشم می‌خورد این اشخاص عموماً خود را کنترل می‌کنند و افکار و احساسات خود را ابراز نمی‌دارند. (به نظریات یونگ مراجعه کنید). نکته قابل توجه این است که اگر قرار باشد این تیپ شخصیتی با تیپ برون‌گرا و گرم و

اجتماعی، رابطه دوستی و همکاری و رابطه نزدیکی برقرار کند، دچار مشکلات فراوانی می‌شود و آن دو و از این همراهی اجباری با هم، رنج و آزار می‌بینند.

اما شکل بیمارگونه‌ای از افراد درون‌گرا، منزوی، دوری‌گزین از جمع، ناتوان در برقرار کردن ارتباط با دیگران نیز وجود دارد. افرادی که به شکل بیمارگونه‌ای انزواطلب هستند و بخصوص بچه‌هایی که تنها بوده‌اند و در برقراری ارتباط با دوستانشان مشکل داشته‌اند، بعدها نشانه‌هایی بارز از شخصیت اسکیزوئیدی یا بیماری اسکیزوفرنی نشان می‌دهند که دومی نوعی سایکوز (جنون) است که علائم آن، ابتدا در سنین ۱۵ تا ۲۵ سالگی آشکار می‌شود.

شخصیت اسکیزوتایپال^۱:

این تیپ شخصیتی که نوعی از اختلالات شخصیتی است در عمل، با خود بیگانه است. مردم‌گریز و انزواطلب، و بیش از حد خجول است و از روابط نزدیک و رقابت‌آمیز اجتناب می‌کند.

این افراد هیچ‌گونه عکس‌العملی به محرک‌های محیطی نشان نمی‌دهند؛ حتی حالت نافع‌ال و سلطه‌پذیر که در شخصیت «نافعال پرخاشگر» وجود دارد در این افراد دیده نمی‌شود. تفاوت این اختلال شخصیت با بیماری اسکیزوفرنی در آن است که اسکیزوتایپال هر چند کناره‌گیر است اما از محیط اطراف خود، آگاهی دارد و ارتباط خود و تماسش را با جهان خارج و جهان واقعی اطراف خود حفظ کرده. اما بیمار مبتلا به اسکیزوفرنی از محیط خود بی‌خبر است و ارتباط او با جهان واقعی پیرامونش قطع شده است.

اسکیزوفرنی^۲:

نشانه‌هایی از این بیماران را به مختصر بیان می‌کنیم.

ظاهر و رفتار: ظاهر و رفتار اکثر آنها کاملاً طبیعی است. بعضی از آنها روابط اجتماعی خوبی ندارند، اشتغال فکری دارند، کناره گیری می کنند یا رفتارهای عجیب از خود نشان می دهند، و برخی بدون هیچ دلیل خاصی می خندند یا در برابر آنچه رخ داده، گنگ و بی تفاوت به نظر می رسند. برخی دیگر نا آرام و شلوغ هستند و تغییراتی ناگهانی در خلق و خو و رفتارشان مشاهده می شود. بعضی دیگر از این بیماران، خود را از جمع دیگران کنار می کشند، بیشتر وقت خود را به تنهایی در اتاق می گذرانند بی حرکت روی تخت دراز می کشند و به فکر فرو می روند.

ناهنجاری های خلقی: ناهنجاری های خلقی رایج در این افراد: سه نوع اصلی است: ۱- تغییر خلق، مانند افسردگی، اضطراب، تحریک پذیری، و سرخوشی. ۲- کاهش در تغییرات عادی خلق که افت هیجانی یا بی تفاوتی هیجانی^۱ نامیده می شود، یعنی بیمار مبتلا به این اختلال ممکن است به دلیل عدم تغییر خلق، متفاوت از دیگران به نظر رسد. ۳- هیجانی که با شرایط همخوان نیست، یعنی ناهمخوانی عاطفه برای مثال، فرد اسکیزوفرنی ممکن است با حرف زدن از فوت مادرش، بخندد!

تکلم: اختلال در تکلم ممکن است بازتاب اختلال فکر باشد. در مراحل اولیه، بیمار آنقدر مبهم حرف می زند که مشکل می توان منظور و معنی حرف او را فهمید. عده ای دیگر، خود را با افکار مبهم و مرموز و شبه علمی مشغول می کنند و بعضی دچار گسستگی بین تداعی ها^۲ یا فقدان پیوند بین افکار هستند. ارتباط بین افکار ممکن است غیر منطقی باشد یا آنکه افکار، محتوای عجیبی داشته باشد. ممکن است در جریان تفکر، اختلال وجود داشته باشد مانند فشار افکار، فقر تفکر، یا انسداد فکر.

توهمات: افراد مبتلا به اسکیزوفرنی ها دچار توهمات شنوایی^۳، بویایی^۴ و بینایی^۵ می شوند. رایج ترین توهم، توهم شنوایی است که در آن بیمار صداهایی می شنود که دیگران قادر به شنیدن آن ها نیستند. این صداها بیشتر به صورت سروصداها یا شلوغ یا صداهای

1. Apathy

2. Looseness of associations

3. Hallucination

4. Olfactory.H

5. Visual

پیچیده یا موسیقی، شنیده می‌شوند. در بعضی افراد، صداها به صورت خواندن لغات مفرد، عبارات‌های مختصر، یا مکالمات کلی است. صدا ممکن است با بیمار صحبت کند به او دستور دهد، کارهای روزانه او را برایش شرح دهد، یا در مورد اعمال و رفتار او نظر دهد. این صداها گاهی صدای یک نفر و گاهی دو یا چند نفر است که بیمار، آن‌ها را می‌شنود و به این صداها فکر می‌کند و گاه به دستوراتی که صداها می‌دهند عمل می‌کند و این، خطرناک‌ترین مسئله است.

در اسکیزوفرنی، بیماران به توهمات بینایی کمتر از توهمات شنوایی دچار می‌شوند. توهمات بینایی یعنی دیدن اشخاص یا تصاویری که دیگران قادر به مشاهده آن‌ها نیستند. عده محدودی از این بیماران، به توهمات لمسی، بویایی، چشایی یا جسمانی را مبتلا می‌شوند.

هذیان‌ها:^۱ در اسکیزوفرنی هذیان‌ها بسیار رایج هستند. بعضی از این هذیان‌ها که بسیار رایجند، عبارتند از:

- ۱- هذیان‌های گزند و آسیب: که این هذیان، مختص افراد مبتلا به اسکیزوفرنی‌ها نیست.
- ۲- هذیان‌های انتساب: یعنی ایده‌های غلط در مورد اهمیت بعضی از اشیاء یا حوادث یا اشخاص. این هذیان‌ها کمتر رایجند، اما ارزش تشخیصی بیشتری دارند.
- ۳- هذیان کنترل: احساس کنترل شدن به وسیله یک فرستنده، رادار، ماهواره جاسوسی، ...

۴- هذیان کاشته شدن فکر: اعتقاد بیمار به اینکه افکار خاصی را در سرش گذاشته‌اند یا افکارش را از ذهنش خارج کرده‌اند یا افکارش منتشر شده است.

جهت یابی: در بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی، جهت یابی عادی است.

توجه و تمرکز: در این بیماران، توجه و تمرکز معمولاً آسیب می‌بیند و ممکن است در حافظه نیز مشکل داشته باشند.

بینش: اغلب مختل است. اکثر بیماران نمی‌پذیرند که تجربه‌هایشان مربوط به یک

بیماری روانی و ناشی از آن است و اغلب، نشانه‌ها را به اعمال شخصی بدخواه نسبت می‌دهند. در اکثر مبتلایان به اسکیزوفرنی، افکار با تحصیلات هم‌خوانی ندارد و آن‌ها تفکرات فلسفی یا عقاید علمی و اجتماعی خاصی دارند که افرادی که روان‌پزشک یا روانشناس بالینی متخصص نباشند، نمی‌توانند بیمار یا سالم بودن این افراد را تشخیص دهند. چه بسیار افرادی که در دیدارهای نخستین، آنها را به عنوان انسانهای اعجوبه‌ای تصور می‌کنند که در دنیا بی نظیرند و شاید برای همسری نیز، ایده آل هستند!!! اکثر بیماران به علت فقدان بینش به بیمار بودن خود و بیمارگونه بودن افکار یا اعمالشان، پذیرای درمان نیستند. در مبتلایان به اسکیزوفرنی حاد و مزمن، نشانه‌های افسردگی نیز می‌تواند دیده شود. در هر حال، مبحث این بیماری به قدری وسیع است و جای صحبت دارد که در این چند صفحه نمی‌گنجد. تنها هدف ما از بیان بعضی نشانه‌های این بیماری آن بود که تصور نکنید انسان‌های بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی باید در رفتار یا گفتارشان، خیلی عجیب و غریب باشند، بلکه گاهی تشخیص آن‌ها از انسانهای سالم، بسیار دشوار است. در صورتی که در فردی که خواهان شناخت او هستید چنین علائمی را مشاهده کردید، حتماً با یک روانپزشک یا مشاور تماس بگیرید تا شما را راهنمایی کند. در غیر این صورت، یک عمر گرفتار تحمل یک انسان بیمار می‌شوید که تنها ۲۵ درصد، شانس بهبودی و بازگشت به سطح سلامت روان کامل را دارد، و وضعیت ۲۵ درصد آنها، با مصرف داروهای روانپزشکی ثابت می‌ماند، و ۵۰ درصد آنها روز به روز بدتر می‌شوند یا بیماری در آن‌ها مزمن می‌شود. متأسفانه در جامعه ما، حتی در خانواده‌های تحصیل کرده، این باور غلط وجود دارد که اینگونه بیماران اگر «زن بگیرند» یا به «شوهرشان دهیم» مشکل آنها حل می‌شود این بزرگترین اشتباهی است که یک خانواده می‌تواند مرتکب شود. با در نظر گرفتن وراثتی بودن این بیماری، با ازدواج این بیماران نه تنها یک فرد دیگر را از خوشبختی محروم می‌سازند و گرفتار یک بیمار روانی می‌کنند، بلکه احتمال تولد فرزند یا فرزندان مطروح می‌شود که ده تا ۱۲ درصد آنان، به این بیماری یا اختلال شخصیت مرزی مبتلا خواهند شد. به همین دلیل، هرگاه این بیماری، قطعاً در فردی تشخیص داده شود، بهتر است فرد مبتلا هرگز ازدواج نکند و اگر ازدواج کرد، هرگز دارای فرزند نشود.

سابقه شغلی:

درباره سابقه شغلی او باید سؤال کرد: یعنی درباره انواع شغلهایی که داشته، مدت آنها، و علت تغییر این شغلها. همچنین آگاهی از تمام دوره‌های بیکاری طرف مقابل، از اهمیت بسزایی برخوردار است. علاوه بر آنکه چه وظایف و مسئولیتهایی را تقبل کرده، در آمد او در مراحل مختلف کارش، می‌تواند نشان دهنده پیشرفت او باشد.

همین بررسی درباره اینکه معمولاً چگونه از عهده کارش برمی‌آید، می‌تواند مفید باشد. مثلاً اینکه: آیا او بیش از حد، وظیفه شناس است؟ آیا در ارتباط و تعامل با دیگران، دچار اشکال است؟ آیا تمایل دارد کارها را دو یا چند بار کنترل کند؟ بی میلی نسبت به مرخصی گرفتن غالباً به تشخیص کمک می‌کند. این‌ها همه نشانه‌های یک شخصیت وسواسی است که ممکن است از شیوه کارکردن شخص پدیدار گردد.

- وضع اجتماعی کنونی او بر حسب آخرین سابقه شخصی وی مشخص می‌گردد. این وضعیت شامل: ۱- وضعیت زندگی، مسکن و اوضاع مالی، ۲- شغل کنونی، ۳- وجود یا عدم رضایت شغلی، ۴- فعالیتهای تفریحی و نحوه گذراندن اوقات فراغت و علایق اوست. هدف شما، به دست آوردن تصویر واضحی از زندگی روزمره وی، و تأکید بر کلیه عواملی است که ممکن است در توانایی یا ناتوانی او مؤثر بوده باشند. از او می‌پرسیم: «آیا درگیری زیادی با پلیس داشته‌اید؟ آیا می‌توانی با مسئولین کنار بیایی؟ آیا از اینکه مجبور به انجام کاری شوید، متنفرید؟ آیا انگیزه قانون شکنی یا آسیب رساندن به مردم دارید؟ نظر شما نسبت به قانون و مقررات جامعه چیست؟»

بدین طریق، نشانه‌هایی از اختلال شخصیت ضد اجتماعی به دست می‌آید. از مصاحبه شونده می‌پرسیم: آیا شما همیشه سعی می‌کنید تابع آداب و منش روزانه مشخصی باشید؟ آیا ترجیح می‌دهید اشیاء پیرامونی شما خیلی مرتب و پاکیزه باشند؟ آیا همیشه وقت‌شناس هستید؟ آیا به صورتی غیر معمول، به تمیزی و نظافت و امور خانه حساسیت نشان می‌دهید؟

همچنین باید پرسید که «آیا در صورت عدم رعایت این موارد از سوی دیگران، اذیت

می شوی و اوضاع برایت غیر قابل تحمل می شود؟» آیا دائم به دیگران تذکر می دهی که حساسیت های تو را رعایت کنند و با این دستورات، دیگران را خسته و عصبی و آزرده می سازید.؟ اگر پاسخ دو سؤال بالا مثبت باشد نشانه هایی از اختلال شخصیت وسواسی - اجباری^۱ به دست می آید. چنین شخصیت هایی، کارمندان و کارکنانی بسیار وظیفه شناس و دقیق و افرادی قابل اعتمادند که دروغ گفتن در قاموسشان نمی گنجد اما به عنوان شریک زندگی، فردی دقیق، منظم و نکته سنجند که باید مراقبت حساسیت های آنان باشید؛ چرا که اگر این وسواس از حد بگذرد و شکل بیمارگونه بیابد وضعیت دشوار و غیر قابل تحملی ایجاد می شود. به همین دلیل، نباید این نکته را بی اهمیت تلقی کرد.

از طرف مقابل پرسید: «آیا شما هرگز دچار یک خشم غیر قابل کنترل شده اید؟ آیا هرگز به کسی آسیب رسانده اید یا به هنگام بروز خشم، شیئی را شکسته اید؟ آیا اغلب حالت عادی خود را از دست می دهید؟ چند وقت یکبار، دچار حالت های خشم می شوید؟ آیا به یاد دارید که بعد از برون ریزی انفجار آمیز خشم، چه کرده اید؟» اگر پاسخ وی مثبت بود، فرد دارای نشانه هایی از اختلال انفجاری متناوب^۲ است که خشم غیر قابل کنترل و بی هدف از خود ظاهر می سازد که حتی تا مرحله ضرب و جرح و قتل نیز پیش می رود. مبتلایان به این وضعیت، به صورت دوره ای رفتارهای بهنجار و نابهنجار دارند.

از فرد پرس و جو کنید که: «آیا به نظر شما حُلقَتان پایدار است یا روز به روز یا ساعت به ساعت، تغییر زیادی می کند؟» ملاحظه کنید که خود را به عنوان یک فرد خشنود به شما معرفی می کند یا مغموم و بی حوصله؟ آیا معمولاً به امید بهترین چیزهاست یا در انتظار بدترین ها؟ ببینید آیا او از آن تیپ افراد الکی خوش است که به میهمانی ها روح می بخشند یا تا اندازه ای غمگین و ساکت است.

1. Obsessive compulsive personality disorder

۲. منبع خلاصه روانپزشکی کاپلان ۲۰۰۳.

از این سؤال‌ها می‌توان نشانه‌هایی از اختلالات خلقی^۱ را به دست آورد. اینگونه افراد خلقشان بسیار متغیر است در طول روز یا هفته تغییرات زیادی می‌کند؛ از نهایت شادی تا منتهای غم و اندوه... از اشک شوق تا گریه ماتم، از پرواز در آسمانها تا ناتوانی از برداشتن قدمی از قدم روی زمین! مردم این تیپ افراد را دمدمی مزاج می‌نامند.

به طور کلی، دمدمی بودن در دوست داشتن دیگران، یک نوع بازی است که منبع آن عدم ایمنی در فرد است. افرادی که به این بازی تن در می‌دهند، هرگز برای یک احساس عمیق و پا برجا تربیت نشده‌اند. روشن است که ایجاد روابط عمیق در انسانها، می‌تواند امنیت خاطر به همراه بیاورد و با شناسایی بیشتر از خویش و اطمینان فراوان‌تر به خود، می‌توان این حس امنیت را در درون خود وسعت بخشید. این تیپ افراد، خطر ارزشیابی کردن روابط را به خود نمی‌دهند و همیشه در حال فرارند. دمدمی بودن در دوست داشتن انسانها، موقعی دیده می‌شود که احساسات فرد، مبتذل و سطحی و کم ارزش باشد. البته هیچ کس دوست ندارد چنین واقعیاتی را در باره شخصیت خود یا اطرافیانش بداند. یک رابطه عمیق و همیشگی و پایدار، هرگز نمی‌تواند بر مبنای احساسات زودگذر و سطحی و متغیر پدید آید. یکی از خصوصیات این افراد آن است که وقتی از یک فتح خسته می‌شوند خیلی زود به فتح قلب انسان دیگری کمر می‌بندند.

البته این، بازی بسیار خودخواهانه‌ای است که در آن، آسیب دیدگی و لطمه، بسیار خواهد بود. هیچکس دوست ندارد به دمدمی بودن خویش اقرار کند اما این نکته را اطرافیان فرد که از دور نظاره‌گر رفتار وی هستند، بهتر می‌فهمند. هرگاه فردی خود را به این خصلت بشناسد و این واقعیت را در مورد خود بپذیرد، اولین گام را در راه ایجاد احساسات واقعی خود برداشته است. در تمام این رفتارها، فرد باید از خود پیرسد که واقعاً چه می‌خواهد؟ و چرا چنین رفتار می‌کند؟ و چرا بهتر است این بازی را رها کند؟ دمدمی بودن در دوستداری، می‌تواند حماقت به همراه آورد و ما را به تغییر هدف، تغییر

روش و طفره رفتن در تصمیمات و ادار کند، فرصت‌های مفیدمان را ضایع کند، و تمرکز ما را برای شناخت خویش و دنیای پیرامونمان از بین ببرد. در مراحل مختلف رشد احساسات و عواطف، دوره‌هایی وجود دارد که انسان مجذوب و شیفته خود می‌شود (خودشیفتگی)^۱ اما پشت سر نهادن مراحل گوناگون، دوستداری خود به دوست داشتن دیگران نیز گسترش می‌یابد. دوست داشتن دیگران آموختنی است و ما باید یاد بگیریم که دیگران را نیز دوست بداریم. افرادی که دمدمی هستند، مراحل نام‌برده را نمی‌گذرانند و رشد احساسات و عواطف آنان در خودشیفتگی، متوقف شده است.

از او سؤال‌هایی کنید که بفهمید آیا او بیش از حد احساساتی است؟ آیا دوست دارد که مرکز توجه دیگران باشد؟ آیا ایفای نقش برایش آسان است؟ آیا تمایل دارد تا اندازه زیادی متکی به دیگران باشد؟ اگر پاسخ او به این سؤال‌ها مثبت بود، نشانه‌هایی از اختلال شخصیت^۲ هیستریانیک یا نمایشی^۳ در فرد وجود دارد.

افراد مبتلا به این اختلال، ثبات عاطفی ندارند، بسیار فعالند و با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند. نوسانات خلقی این افراد، ناشی از محیط بیرون است نه آنکه مانند ادواری‌خوها برخاسته از درون باشد. این تیپ شخصیتی، خودمحور است و بیشتر در زنان دیده می‌شود. زن هیستریانیک به اغواگری مردان می‌پردازد اما در عمل، سردمزاج و سطحی است. زندگی مشترک با چنین فردی، ظاهری عادی و مطلوب دارد اما درون خانواده، جروبحث و طوفان خشونت برقرار است که هسته مرکزی آن، نداشتن فلان یا بهمان امکانات زندگی و نظایر آن است. در خانواده، طرف دوم باید معمولاً شخصیت نافع‌ال - پرخاشگر داشته باشد.

1. Narcissism

۲. شخصیت: کیفیات با ثبات مشخص که در چگونگی رفتار و در موقعیت‌های بسیار تجلی می‌کند
 اختلال شخصیت: آشفتگی شدید در شخصیت و گرایش‌های رفتاری که مستقیماً از بیماری، آسیب یا سایر صدمات مغزی ناشی نشد یا به اختلال روانی دیگر مربوط نیست. این‌ها معمولاً به چنین زمینه شخصیتی مربوطند و تقریباً همیشه با احساس ناراحتی شخصی قابل ملاحظه و اختلال اجتماعی همراهند. معمولاً در دوران کودکی یا نوجوانی تظاهر کرده و در طول زندگی دوام می‌یابند (اکسفورد ۲۰۰۱).

3. Hysterionic personality disorder

نکته‌ای که توجه به آن ضروری است، این است که اگر در فرد مورد نظر، برخی از نشانه‌هایی که برشمردیم یا تمام آنها مشاهده شد، نباید با قطعیت در مورد سلامت یا بیماری روانی فرد اظهار نظر کنید. زیرا که تشخیص قطعی بیماری یا سلامت افراد تنها با بررسی روانپزشکی دقیق امکان‌پذیر است و آنچه را که با مطالعه این کتاب می‌توانید به دست آورید، این است که: به علت وجود برخی از نشانه‌های روانپزشکی در این افراد، برقراری هرگونه رابطه نزدیکتر در قالب دوستی، همکاری، همسری و...، نیاز به تأمل، دقت و بررسی دقیقتری دارد، زیرا ممکن است افرادی که آن نشانه‌ها را دارند، در شخصیت خود با مشکلاتی مواجه باشند.

تفکر:

شما می‌توانید تفکر مصاحبه‌شونده یا طرف مقابل را بررسی کنید. تفکر نرمال عبارتست از: جریانی معطوف به هدف از عقاید، رمزها و تداعی‌ها که در مواجهه با یک مسأله آغاز می‌شود و به نتیجه‌ای مبتنی به واقعیت، منتهی می‌گردد. این نوع تفکر را تعقل یا استدلال می‌نامند.

فرض کنید وارد اتاق کارتان می‌شوید و کلید چراغ اتاق را می‌زنید. چراغ روشن نمی‌شود. تداعی اول این است که شاید فیوز کنتور پریده باشد. پس چراغ دیگری را امتحان می‌کنید. اگر روشن شود، فکر بعدی که ممکن است به حل این مسأله منتهی شود، این است که لامپ چراغ اولی سوخته است. ولی اگر لامپ دوم هم روشن نشود و کنتور هم اشکالی نداشته باشد، فکر قطع بودن برق از مرکز، به ذهنتان می‌رسد. و به همین روال، تداعی‌های پیوسته متعددی در ذهنتان جریان می‌یابد، و این روند سرانجام شما را به راه حل موضوع هدایت می‌کند. این به آن معنی نیست که چراغ شما همان موقع روشن شود، بلکه راه حل دیگری مثل روشن کردن یک شمع یا چراغ گازی، مسأله را فیصله خواهد داد.

تفکر شخص بالغ و سالم، از نوع انتزاعی^۱ است یعنی نوعی تفکر سالم که شخص در آن قادر است فکر خود را از یک وجه موقعیتی خاص، به وجهی دیگر تغییر دهد، و وجه مختلف موقعیت را بطور همزمان در ذهن خود نگاهدارد، نکات اساسی یک موضوع را با هم در نظر بگیرد، و در ضمن قادر به تجزیه آن به اجزای کوچک باشد، پیشاپیش طرح بریزد، و از تفکر نمادین (سمبولیک) استفاده کند. مثلاً: قدرت تعبیر ضرب‌المثل، یکی از ویژگی‌های توانایی تفکر انتزاعی است. زیرا برای تعبیر ضرب‌المثل، شخص باید از اطلاعات عمومی کافی برخوردار باشد و قدرت انطباق این معلومات را در موقعیت‌های ناآشنا، داشته باشد. مثلاً تعبیر انتزاعی این ضرب‌المثل که «الغریقُ یتَّشَبَّهُ بِكُلِّ حَشِيشٍ» (آدمی که در حال غرق شدن است، برای نجات خود به هر خار و خاشاکی دست می‌اندازد) این است که کسی که گرفتار در دسری شده، می‌کوشد تا به هر نحوی، جلو باخت خود را بگیرد، یا آنکه وقتی آدمی ناامید شده باشد، به هر کاری دست می‌زند. بیمار مبتلا به اسکیزوفرنی در تعبیر ضرب‌المثل (کسی که در خانه شیشه‌ای زندگی می‌کند نباید سنگ پرانی کند)، می‌گوید: «خوب معلوم است. برای اینکه سنگ شیشه را می‌شکند!» که البته جواب او پاسخی غیر انتزاعی است. پاسخ انتزاعی چیزی در این ردیف می‌تواند باشد: کسی که در موقعیتی باریک و حساس قرار دارد، نباید بی احتیاطی کند، یا تعبیراتی نزدیک به آن*.

در اینجا متذکر می‌شویم که توانایی تفکر انتزاعی معمولاً، از دوران بلوغ با آموزش و کسب اطلاعات عمومی حاصل می‌شود.

پرش افکار:^۲

می‌توانید بررسی کنید که: آیا فرد، پرش افکار دارد یا خیر؟ در این حالت هر چه به میدان دید او وارد شود، توجهش را جلب نمود و فکرش را اشغال می‌کند و مسیر

1. Abstract

*. چیزی که شبیه به این که «رطب خورده، منع از رطب، کی کند؟»

2. Flight of ideas

اندیشه‌اش را عوض می‌کند.

پرش فکر از موضوعی به موضوع دیگر، چنان سریع است که درک هرگونه معنا و مفهوم کلی از صحبت او، بسیار مشکل است. در چنین اختلالی که خاص افراد «مانیاک»^{*} است، فرد هرگز به هدف خود از گفتارش نمی‌رسد. کسانی که در جمع، بخصوص در میهمانی‌ها، رشته صحبت را به دست می‌گیرند و مرتب با بذله‌گویی و شوخ طبعی و لودگی، دیگران را به خنده می‌اندازند، به شکل خفیف آن، یعنی هیپومانیا دچارند که ممکن است یک ویژگی شخصیتی باشد.

برای نمونه، اگر حواس فرد، به راحتی به وسیله رویدادهای مختلف محیط گفتگو پرت می‌شود و توجهش به لباس‌ها، یا افراد و اشیاء داخل اتاق، یا سروصدای بیرون اتاق جلب می‌شود، دچار پوش افکار است.

تفکر فلسفی: ۱

بررسی کنید که آیا تفکری با رنگ و بوی فلسفی دارد یا خیر؟ این تفکر، نوعی اختلال در تفکر است که با میل به بحث‌های بی حاصل مشخص می‌شود؛ بحثهایی که در آن‌ها، تعداد کلمات بسیار زیاد، و معنا و مفهوم آن بسیار اندک است. چنین تفکری با وجود تأکید فرد بر آن، بیهوده و بی حاصل است.

به عنوان مثال، به این جمله‌ها توجه کنید:

«خوب، ملاحظه می‌کنید که موضوع چقد مهم است. من مایلیم، و بسیار ضروری می‌دانم که روی اهمیت آن تأکید کنم. چون اهمیت، خود یک اصل اساسی است و مبادا شما تصور کنید که این امر چیزی ساده و بی اهمیت است...»

تفکر سحرآمیز: ۲

همچنین می‌توانید بررسی کنید که شخص تصور سحرآمیز دارد یا خیر؟

*. مبتلا به مانیا.

در این نوع تفکر، فرد تصور می‌کند که افکار، کلام‌ها، تداعی‌ها، عبارات‌ها و حالات خاص، به طریقی معجزه آسا می‌توانند برخی آرزوها را برآورده سازند، یا شیاطین را دور کنند. این تفکر، به طور طبیعی در کودکان دیده می‌شود که حاصل از درک ناقص آنان از علت واقعی پدیده هاست.

یکی از خصوصیات پایدار تفکر سحرآمیز، پدیده قدرت مطلق^۱ (یا همه کار توانی) است. شخص احساس می‌کند که فکر کردن درباره موضوعی در دنیای خارج، کافی است تا بدون دخالت عوامل فیزیکی، سبب شود آن موضوع تحقق یابد. این احساس باعث می‌شود که شخص و سواسی، از اندیشه‌های خشونت بار خود نیز در رنج باشد.

افسانه سازی:^۲

بررسی کنید که آیا افسانه‌سازی دارد یا خیر؟ افسانه سازی معمولاً در ذهنهایی اتفاق می‌افتد که به هر دلیل به نوعی فراموشی دچارند و غالباً در این نوع فراموشی، شخص از وقایعی صحبت می‌کند که هرگز اتفاق نیفتاده است.

کسانی که سالهای طولانی الکل مصرف کرده باشند، به دلیل آنکه دچار فراموشی می‌شوند، فواصل حافظه دور خود را که نسبتاً سالم مانده است، با داستانهای ساخته و پرداخته ذهن خود، پُر می‌کنند.

دیدارهای بعدی:

به دلیل آن که در ملاقات اول، یک سری اطلاعات لازم برای ما فراهم می‌شود، بهتر است. بین دیدار اول و دوم، چند روزی فاصله باشد.

غالباً پرسش از فرد درباره اینکه: در مورد گفتگوی پیشین چه فکری کرده است یا در مورد شما چه نظری دارد، کمک می‌کند تا او قانع شود که محیط گفتگو صمیمی، بوده است. اگر کار شما مشاوره یا درمان است، می‌توانید پرسید:

«اغلب مردم بعد از دیدار اوّل، به فکر چیزهایی می‌افتند. شما چه چیزهایی به فکرتان رسید؟» پرسش از او در مورد اینکه «صحبت‌های ملاقات اوّل را با کسی در میان گذاشته‌ای یا نه؟» بسیار مفید است. اگر با کسی صحبت کرده، پرسش از جزئیات این صحبت و اینکه با چه کسی صحبت کرده، می‌تواند مهم باشد.

به طور کلی، هر چه آشنایی او با شما افزایش یابد، امکان رازگشودن از مطالب خصوصی در او، بیشتر می‌شود.

مهمترین تکنیک در گفتگو برای شناسایی افراد، آن است که بگذارید او هر طور که مایل است و به هر ترتیب که خود مهم تلقی می‌کند، داستان زندگی‌اش را شرح دهد. مهارت شما در این است که مواردی را که باید در آن‌ها سؤالی مطرح کنید بشناسید و در عین حال که او داستان زندگی‌اش را شرح می‌دهد، نکاتی را که برایتان مهم است، بیابید.

مقاومت: ۱

گاهی افراد هنگام بیان مطالبشان مقاومت می‌کنند.

«مقاومت به هر گونه رفتار طرف مقابل که گفتگو را محدود کند، گفته می‌شود».

الگوی مقاومت می‌تواند به صورت سکوت، پرحرفی، خود سانسوری افکار، توجه عقلانی یا اشتغال ذهنی با یکی از مراحل زندگی باشد.

دیر آمدن، فراموش کردن وعده ملاقات، استفاده کردن از یک ناراحتی جسمی برای توجه غیبت، رفتار اغواگرانه و رفتارهای رقابت‌آمیز، از نمونه‌های شایع مقاومت هستند.

برای شما، کسب آگاهی هر چه بیشتر در باره فرهنگ خاص فرد، امتیاز بزرگی محسوب می‌شود.

انتقال: ۱

گاهی اوقات، افراد ناخودآگاه و بدون مناسبت، الگوهای رفتاری و واکنشهای هیجانی خاصی را که اساساً در دوران کودکی و در برابر افراد مهم محیط زندگی به وجود می آمده است، به افرادی در زندگی فعلی خود، منتقل می کنند. به این ترتیب، شما ممکن است جانشین پدر یا مادر فرد مورد نظر یا جانشین برادر و خواهر او یا جانشین همسر او، قرار گیرید. به دلیل همین پدیده انتقال است که ممکن است در اولین دیدار، با دیدن فردی احساس خوب و مثبتی به او پیدا کنیم یا در اولین دیدار، از او بدمان بیاید.

ضد انتقال: ۲

«ضد انتقال به واکنش شما (مصاحبه کننده) نسبت به فرد مقابل (مصاحبه شونده) گفته می شود، به گونه ای که گویی او، فرد مهمی از زندگی گذشته شماست.» هر چه فرد مقابل شباهت بیشتری به فردی در گذشته شما داشته باشد، احتمال ضد انتقال بیشتر است. البته این مسئله در کارهای درمانی اهمیت زیادی دارد. نمونه های این واکنش را در موارد زیر می بینیم:

وابستگی فرد به تعریف و تمجید از جانب دیگران، عدم تحمل خشم، و نمایشگری ای که به منظور خود شیرینی است.

اصراری که شما می کنید تا بگویید «من بری از هر خطا هستم».

انتقادی که شما در حضور او از سایرین می کنید.

یا وقتی که شما خود را شبیه طرف مقابل نشان می دهید.

یا وقتی که از بیان رفتارهای جنسی او یا رفتارهای پرخاشگرانه اش احساس لذت

می کنید.

یا وقتی که آرزو می کنید: پدر، مادر، خواهر، برادر، یا زن یا شوهر طرف مقابل باشید.

اگر هم از صحبت های طرف مقابل، دچار بی حوصلگی یا عدم تمرکز می شوید، این

حالت‌ها نشانه خشم یا اضطراب ناخودآگاه خودتان است.

در مواردی که مصاحبه و گفتگوی شما با طرف مقابل در جایگاه یک مشاور یا روانشناس بالینی یا روانپزشک و روان درمانگر باشد، باید این مسئله ضد انتقال حل و فصل شود یا مراجع به شخص دیگری ارجاع شود. اما اگر این مصاحبه یا گفتگو برای انتخاب یک کارمند یا دوست، همکار، همسفر یا شریک زندگی باشد، پدیده ضد انتقال را باید طور دیگر مورد بررسی قرار داد. چرا که شاید زیاد مهم نباشد که شما به دوست یا همکار خود، احساسی همانند یک خواهر یا برادر پیدا کنید، اما...

اگر فردی را به عنوان شریک زندگی بر می‌گزینید که به او احساس پدر و فرزندی یا مادر و فرزندی یا خواهر و برادری دارید، زندگی‌تان بعدها با مشکل مواجه می‌شود.

آشکار سازی احساسات:

یک روش مفید برای آشناسازی طرف مقابل با هیجان‌های خود، این است که وقتی اظهاراتی کلی در مورد زندگی‌اش بیان می‌کند، نظیر اینکه «مادرم بیش از حد مراقب من بود»، از او بخواهید که نمونه‌هایی در این زمینه بیان کند. زیرا وقتی شما می‌گویید «می‌توانید مثالی بزنید؟» یا «چیزی در این مورد به خاطر می‌آورید؟»، او ناگزیر است روی آن خاطره تمرکز کند، یا مجدداً آن را در ذهن خویش زنده کند.

ممکن است وی هنگام زنده شدن خاطرات ناراحتی برانگیز خود، عواطف همراه با آن‌ها را نیز نشان دهد یا بخواهد هیجان‌های خودش را کنترل کند بنابراین وقتی مشاهده کردید از ادامه صحبت درمانده و اشک در چشم‌هایش حلقه زده، می‌توانید بگویید: «هیچ اشکالی ندارد که آدم هر وقت دلش خواست، گریه کند یا اشک بریزد.»

خشم یکی دیگر از هیجان‌هاست که آشکار ساختنش ممکن است مشکل باشد. وقتی طرف مقابل واکنش نشان نمی‌دهد، اشاره کنید که: «بعضی موضوعات ممکن است افراد را بسیار عصبانی کند.» سعی کنید ضمن گفتگو، کلمات خود فرد را بیشتر به کار ببرید. این کار توافق را تسریع می‌کند و از مقاومت طرف مقابل می‌کاهد.

ممکن است شخص مقابل شما نسبت به کل گفتگویتان محتاط باشد و بخواهد بداند که منظور از این مصاحبه چیست. در این صورت با فرد بدگمانی روبرو هستید.

خصوصیت افراد متکبر:

تکبر و آنچه که معمولاً افاده می‌گویند، امری بسیار زشت و ناپسند است. فرد مبتلا به این حالت، هرگز نمی‌تواند مسأله‌ای را به گونه‌ای واضح، بررسی و تجزیه و تحلیل کند چرا که هنوز از خویشتن خود فاصله نگرفته و «حب نفس» بر احساس و عقل او چیره است. «یک تنه به قاضی می‌رود» و به قول معروف، راضی هم برمی‌گردد. ناگفته نماند که این گروه از افراد (که گاه بیمارند) خود از «افاده» ای که دارند آگاهند و می‌توانند دیگران را با سکوت و نگاه بی‌اعتنای خود تحت تأثیر قرار دهند و کار خود را پیش ببرند. البته در صورت، لزوم هم قهر و اخم می‌کنند و دلیلی هم نمی‌بینند به کسی توضیح بدهند، زیرا حالت آنان به کسی مربوط نمی‌شود. گاهی نیز چنین می‌اندیشند که با این کار، مشکلاتشان را نیز حل می‌کنند کار خود را و پیش می‌برند.

هنگامی که فرد لب به سخن می‌گشاید، دقت کنید که آیا بیشتر جمله‌هایش را با «من» آغاز می‌کند و زیادتر از معمول، از خودش حرف می‌زند؟ اینگونه افراد که از خود راضی و متکبر هستند، به هیچ چیز و هیچ کس، جز خود و منافع شخصی خویش نمی‌توانند بیندیشند و اصولاً دوست داشتن و مهر ورزی که نشأت گرفته از «دیگر خواهی» است و نه «خود خواهی»، در قاموس تفکرشان جایی ندارد.

احساس حقارت - عقده حقارت یا انسانهای خاکی و متواضع:

روانشناسان عقیده دارند که بین عقده حقارت و احساس گناه تفاوت عمده‌ای وجود دارد. به طور کلی، احساس گناه و احساس حقارت هر دو برخاسته از تعارضی بین «خود واقعی» و «خود ایده آلی» فرد، یا تعارضی بین کارهایی است که یک شخص انجام می‌دهد و کارهایی که فکر می‌کند باید انجام بدهد. به عبارت دیگر فرد از آنکه هست راضی نیست و می‌خواهد شخص دیگری و جای دیگری باشد. فرق عمده در این است که در «عقده حقارت»، اعتراف به ناتوان بودن و عدم کفایت وجود دارد و افرادی که از عقده حقارت رنج می‌برند، اصولاً چشم و هم چشمی می‌کنند. ریشه این احساس را ناشایستگی و ضعف شخصیتی افراد می‌دانند. اینگونه افراد عقده‌های خود را با

پرخاشگری بیرون می‌ریزند. اما دلیل «احساس گناه»، کار یا عمل ناشایستی است که از فردی سر زده. آنان جمله‌هایی از این قبیل را به کار می‌برند که: «من به اندازه کافی خوب نیستم» یا «هر کاری انجام می‌دهم یا قبلاً انجام داده‌ام، بد و زشت بوده است» یا «من واقعاً به خاطر کارهای ناموفقی که انجام داده‌ام، مسحق تنبیه هستم» احساس حقارت، افراد را به رقابت وا می‌دارد. یعنی افرادی که احساس حقارت می‌کنند باید در اندیشه اثبات کفایت‌های خویش برآیند یا آنکه لیاقت‌های خویشان را افزایش دهند. گاهی افراد سعی می‌کنند با جاه‌طلبی و رقابت، خود را از احساس حقارت دور کنند. اصولاً افرادی که «عقده حقارت» دارند، کفایت و توانایی اندکی دارند و به قول معروف «خود را دست کم می‌گیرند». اگر مرتکب اشتباهی شوند فکر می‌کنند که هرگز کار یا عمل درست دیگری از آنان ساخته نخواهد بود. اما افرادی که با احساس گناه دست به گریبانند به طور مکرر خود را مورد گناهان و خطاهای واقعی یا خیالی مؤاخذه و سرزنش قرار می‌دهند و هنگامیکه احساس حقارت بر ضمیر پنهان شخص نقش می‌بندد و ماهیت عاطفی پیدا می‌کند، بازتاب آن در چگونگی روابط و مناسبات او با دیگران و همچنین در داوری و ارزیابی شخص نسبت به خودش، ظاهر می‌شود. بازتاب بیرونی این احساس در مردان عبارتست از دستپاچگی و اضطراب در محاورات یا سخنرانی و خطابه، دقت و وسواس در آراستگی ظاهر و وضع لباس، کفش و امثال این‌ها، و نیز حساسیت زیاد نسبت به نظر و عقیده دیگران دربارهٔ خودشان. در زنان این عکس العمل به صورت مد پرستی، زیاده روی در تغییر آرایش سر و صورت، رنگ مو و مدل لباس و کفش و جوراب، و پیروی از مد روز و همچنین تمایل به غیبت و عیبجویی از سایر زنان و تحقیر همجنسان دیده می‌شود.

آلفرد آدلر^۱ پزشک و روانکاو بزرگ، اساس روان درمانی خود را بر نظریه «احساس

۱. آلفرد آدلر ۱۹۳۷-۱۸۷۰ روانپزشک و روان‌شناس بنیانگذار مکتب روان‌شناسی فردنگر بود. وی اولین کسی بود که اعلام داشت احساس‌های حقارت می‌تواند تلاش برای برتری و کمال را تحریک کند. از نظر آدلر هر فرد در درجه اول موجودی اجتماعی است که شخصیت وی توسط محیط اجتماعی و تعامل‌های بی‌نظیر او شکل می‌گیرد نه به وسیله تلاش‌های او برای ارضای نیازهای زیستی.

حقارت» قرار داده و می‌گوید: «عقده حقارت به تعبیری دقیق، عبارتست از نشانه‌هایی از تحریکات عصبی که از ناتوانی شخص در مقابله و پیکار با احساس حقارت مایه می‌گیرد.»

همیشه باید به یاد داشته باشیم که احساس حقارت، ناشی از درد و رنجی عاطفی است که با انحراف از مسیر طبیعی و آزاد خویش، به درون فرد راه یافته و در عمق شخصیت او جایگزین شده است؛ در حالی که «عقده حقارت» مجموعه‌ای از تصورات و دریافته‌های ذهنی است که مایه عاطفی دارند و عموماً در هاله‌ای از خاطرات و پیوندهای دردناک و آزاد دهنده محصور شده‌اند. اینگونه دریافتهای ذهنی در عین حال که با شخصیت پیوستگی دارند و بر تجلیات خارجی آن اثر می‌گذارند، از قالب شخصیت جدا و منفک هستند و نمی‌توان آنها را جزئی درونی و تشکیل دهنده ساختمان شخصیت به حساب آورد. افراد به اصطلاح خاکی، همواره سعی می‌کنند خود را پایین‌تر از دیگران جلوه دهند. در حرفها و سخنانشان جمله‌هایی از قبیل «ای بابا ما فقیر و بیچاره‌ها...» «ای بابا ما که گفتیم ضعیف هستیم...» و گفته‌هایی از این قبیل، فراوان به گوش می‌رسد. افرادی که سعی می‌کنند خود را به دروغ خاکی و بی‌شیله پيله نشان دهند و بیش از حد معمول اظهار تواضع می‌کنند، در عمل خلاف این گفته‌ها را ثابت می‌کنند. اینان، هم می‌توانند در زمره دروغ‌گویان و متظاهران باشند و هم در زمره ترسوین و سازشگران انتخاب نقش در آنان، بسته به این است که در کدام موضع ظاهر شوند و چه نقشی را برگزینند.

افراد تنها و تکرو:

این گروه از افراد، معمولاً خود را از دیگران و اجتماع دور می‌کنند و می‌کوشند به خود بقبولانند که چنین روشی را برای ادامه زندگی بی‌دغدغه و محقر، مناسبتر می‌دانند. در واقع همان تیپ شخصیتی عزلت‌گزین و گوشه‌گیر که کارن هورنای^۱ مطرح

۱. روانپزشک و روانکاو آمریکایی (۱۸۸۵-۱۹۳۲) Karen Horney

نمود یا به عبارتی «حرکت به دور از مردم»^۱ که مشابهت با «تیپ محترک»^۲ اریک فروم^۳ و تیپ شخصیتی «نگهدارنده مقعدی»^۳ فروید است. تا هنگامی که که فرد این حالت و تیپ شخصیتی خود را حفظ کند. دلیلی برای فکر کردن به دیگران و سهم شدن در غم و ناراحتی های آنان را ندارد. اینگونه افراد اصولاً نسبت به زیردستان خود بسیار زورگو هستند. هر چه تنهایی و تکروی در آنان شدت یابد، بیشتر به درون خویش جذب می شوند و به همین نسبت هم از دیگران و دنیای آنان دورتر می گردند. فکر می کنند که اگر در هنگام غم و ناراحتی، دیگران را تنها و به حال خود بگذارند، به آنان کمک کرده اند. البته در واقع آنان از خودشان می گریزند، چون به خویش اطمینان ندارند و نمی دانند که در موقعیت های گوناگون، چگونه باید رفتار کنند.

عقب نشینی در مقابل افراد، در نظر آنان ترس و خطر شکست را کمتر می کند. ریشه این حالت، گاهی ضعف شخصیت افراد است، به گونه ای که تکروی و تنهایی ناشی از آن، می تواند به پیمان شکنی، تجاوز، شدت عمل و بی حرمتی ختم شود. اما ریشه آن غالباً اضطراب درونی است که می تواند به عادت که بعضی از بیماران «وسواس اضطرابی» دارند مثل شتیشوی افراطی دست و صورت، تبدیل شود. اما اگر علت این حالت، «پارانویا» باشد، می تواند فاصله زیادی بین او و دیگران ایجاد کند. در هر حال، تکروی به تنهایی ختم می شود و پیداست که آثار تنهایی در زندگی فردی و اجتماعی، تا چه حد می تواند انسان را از مسیر رشد روانی طبیعی باز دارد.

حرمت سکوت:

باید بتوانید متوجه بشوید که آیا طرف مقابل شما متکلم وحده است یا به شما نیز اجازه صحبت می دهد؟ تا چه اندازه حرمت سکوت و نگفتن را رعایت می کند؟ آیا دائم حرف می زند و تصور می کند دیگران باید ساکت باشند و او متکلم وحده؟ یعنی

1. Rway from others

۲. Erich Fromm (۱۹۰۰-۱۹۸۰) روانپزشک آمریکایی که اصالتاً آلمانی بود

3. Anal retentive

حرفهای خود را تا این حد شنیدنی می‌دانند؟ و دیگران را فقط در جایگاه شنونده می‌خواهد؟

از آنجا که به قول نیچه، «حرف زدن نیاز است و شنیدن هنر»، ببینید که آیا بیشتر حرف می‌زند یا بیشتر گوش می‌دهد؟ آیا وقتی شما یا دیگری سخن می‌گویید، گوش می‌دهد یا در فکر حرفهایی است که بلافاصله باید بگوید؟ آیا وسط حرف دیگران می‌پرد؟ آیا با فرد دیگری که مشغول حرف زدن است یا شروع به صحبت می‌کند، آداب سخن گفتن و شنیدن را رعایت می‌کند؟ آیا می‌داند که بر هر چه می‌گوید باید اندیشه کند، یا آنکه بی‌پروا سخن می‌گوید؟ آیا می‌داند که خاموشی دریاست و گفتن جوی، و دریا از جوی اولاتر است؟

همیشه سراپا گوش باشیم زیرا با همین کلمات و گفتگوها می‌توان افراد را واقعاً شناخت.

گزافه‌گویی، بازی بچه‌هاست و اگر در بزرگسالان دیده شود، نشان دهنده‌ی نماینده مشکلاتی است که فرد دارد و به این وسیله می‌خواهد از آن‌ها فرار کند! این افراد البته اگر از شرایط مناسبی برخوردار باشند، اساساً در پی کسب نفوذ و تسلط بر دیگرانند؛ خواه به صورت کلامی و خواه به صورت بدنی. آنان سعی می‌کنند خود را به دروغ بزرگ و مهم جلوه دهند و هر چند صباحی بر سر زبان‌ها باشند و اگر از آنان پرسیم که شما می‌خواهید خودتان را متقاعد کنید یا ما را؟ «پاسخشان این است که «هر دو را».

افراد حرف‌افزار و ساکت:

برای صحبت نکردن درباره‌ی خود، دو راه حل وجود دارد: یکی سکوت، و دیگری حرفی! ریشه اصلی خاموشی و کم حرفی افراد را ترس از بروز دادن مسائل مختلف و گوناگونی می‌دانند که افراد با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند و برای فرار از واقعیت‌ها و حمایت خویش، این دو نقش را بازی می‌کنند:

الف) ساکت و کم حرف می‌شوند و نقش یک آدم مظلوم را بازی می‌کنند، به طوری که چنین سکوتی ممکن است دیگران را تحت تأثیر قرار دهد و تصور کنند که با فردی

عمیق و فهمیده روبرو هستند!

ب) حرفی را در پیش می‌گیرند و با وراجی بیش از حد، سعی می‌کنند شنونده را با مباحث مختلف گیج کنند و به این ترتیب، دیگران مهلتی برای شناخت چهره واقعی آنان نیابند. این افراد معمولاً از موضوعات علمی و اجتماعی یا مسائل شخصی خود صحبتی به میان نمی‌آورند. زیرا موضوع بحث برایشان مهم نیست و دائم از این شاخه به آن شاخه می‌پرند. افرادی که به این تیپ شخصیتی تعلق دارند، تا دهانشان باز باشد، خاطرشان جمع است! آنان در اموری که به آنها مربوط نیست دخالت می‌کنند و یکی از سوژه‌های مورد توجه آنان زندگی، دیگران است. آنها نه با خود صادقند و نه با دیگران. باید دید که طرف مقابل، در حرف هایش ربط و همگونی منظمی دارد یا همیشه از این شاخه به آن شاخه می‌پرد. آیا حرفهایش در جواب مطلبی است که از او سؤال کرده‌اند یا آنکه پاسخ او در لایه‌های پیچیده‌ای از حاشیه‌پردازی مفصل، پنهان شده است؟ در صورت اخیر، نشانه‌هایی از وسواس را می‌توان در او سراغ کرد.

آمار دادن:

آیا در حرفهایش همواره آمار ذکر می‌کند؟ مثلاً ۹۰ درصد مردم بیکارند یا ۸۰ درصد مردم خسته‌اند، ۶۰ درصد.... اینگونه‌اند؟ آمار دادن می‌رساند که فرد هر چه به ذهنش می‌رسد، بدون تفکر به زبان می‌آورد و کاری نیز به صحت و سقم گفته هایش ندارد و نشانه آن است که به سایر حرفهای چنین شخصی نیز نمی‌توان اعتماد کرد.

طنزگویی و شرم و حیا:

مفید است بدانید که آیا مخاطب شما جوک‌ها و شوخی‌های مستهجن می‌گوید یا خیر؟ آیا قوم و طبقه‌ای را تمسخر می‌گیرد؟ اصولاً محتوای طنزهایش چیست؟ می‌دانید که از دیدگاه روانشناختی، شوخی‌ها سر نخ‌هایی هستند از کلاف واقعیت‌های ما،

بینید آیا شرم و حیا در چهره و نگاهش وجود دارد؟ ببینید آیا در حرفهایی که می‌زند، وقاحت مشاهده می‌شود؟ آیا تظاهر به داشتن شرم و حیا می‌کند، در حالی که چنین نیست؟

نحوه برخورد با عقاید دیگران:

ببینید طرز برخورد او با عقاید دیگران چگونه است؟ آیا توان تحمل عقاید دیگران را دارد؟ آیا آنچه را خود بدان معتقد است اصل، و بقیه را فرع می‌داند یا برای دیگران نیز حقی برای بیان نظرشان قائل است؟ آیا برای بیان عقاید خود، مرجع یا رفرنس معرفی می‌کند یا اینکه این عقاید را به عنوان نشانه‌ای از درایت و بینش خود به دیگران عرضه می‌دارد؟ آیا آنچه را که می‌داند و می‌گوید، وحی منزل می‌پندارد؟ یا حاضر است که اگر کلام موجّهی بشنود در ارکان فکری یا حداقل در مظروف ذهنی خویش تجدید نظر و آن را تصحیح کند؟ آیا شهادت دارد که اگر در بحث و جدلی شکست خورد، بگوید حق با شماست؟

مفید است اگر ملاحظه کنید که فرد هم‌صحبت شما، در گفتارش از عبارات‌ها و کلمات نامأنوس استفاده می‌کند؟ یا مانند کسانی که مثلاً خارج از کشور بوده‌اند و بعضاً تظاهر به فراموشی زبان خود می‌کنند، پی در پی در میان کلمات فارسی، عبارات‌های خارجی به کار می‌برد؟ اگر جواب مثبت باشد، احتمالاً اینگونه افراد یا مشکلی در نهانخانه شخصیتشان موجود است یا چیزهایی را از شما پنهان می‌کنند، یا آنکه دست کم کمبودهایی را که دارند، بدین وسیله جبران می‌کنند.

آیا خود را درگیر بحث و بگومگوهای بی سرانجام می‌کند؟ آیا معتقد است که باید دیگران را باید سرچایشان نشانند؟ آیا هوش و ذکاوت دارد که جغرافیای کلام را بسنجد و بداند که حتی حرف حق و صحیح را نمی‌توان در جای ناصحیح گفت؟ زیرا لازم به توضیح نیست که به قول حافظ:

با خرابات نشینان ز کرامات ملاف
هر سخن وقتی و هر نکته مکانی دارد

یا به قول سعدی بزرگوار:

اگر چه پیش خردمند خامشی ادب است

به وقت مصلحت آن به که در سخن کوشی

دو چیز طیرهٔ عقل است، دم فرو بستن به وقت گفتن و، گفتن به وقت خاموشی.

به این ترتیب مخاطب شما با در نظر گرفتن همهٔ جوانب، مسأله‌ای را می‌گوید یا

ابلهانه همه چیز را، همه جا بر زبان می‌راند و قیافهٔ حق به جانب هم به خود می‌گیرد؟

قضاوت دربارهٔ دیگران:

دقت کنید که آیا زیاد، روی اعمال و گفتار دیگران نظر می‌دهد؟ آیا با مکث قضاوت

می‌کند یا با عجله؟ آیا قضاوتش را از بیان آقای فلان گرفته است، یا خود به نتیجه رسیده

است؟ آیا می‌توان نتیجه‌گیریهایش را با استدلال تصحیح کرد، یا بر آن پا می‌فشارد، حتی

اگر نادرست باشد؟

افراد حق بجانب:

این تیپ افراد به ندرت بحث را می‌بازند چرا که همواره سعی می‌کنند در خاتمهٔ هر

بحث و گفتگویی، به نفع خودشان نتیجه‌گیری کنند. آنها کم گوش می‌کنند و بدون توجه

به سؤال، همیشه آماده پاسخگویی به سوال‌های مردم هستند! درصد یادگیری‌شان کم

است چرا که خود را عقل کل و دانای همهٔ پاسخ‌های عالم می‌دانند از همین رو، همواره

در حال اظهار نظر و عقیده هستند و بر عقاید خویش، پای فشاری می‌کنند. رفتار آنان

کاملاً خلاف خویشتن آنهاست. در مورد افکار و عقاید اشتباه خود که از بی دانشی و بی

اطلاعی‌شان سرچشمه می‌گیرد، بسیار حساسند و همیشه چهره‌ای حق بجانب دارند.

اشخاص لوده:

این گونه افراد، کسانی هستند که فکر می‌کنند با دلکک بازی می‌توانند توجه دیگران

را به خود جلب کنند. این‌ها نقشی را برگزیده‌اند تا در پناه آن، در اجتماع مشکلات خود

را با فرار از واقعیت‌ها فراموش کنند و توجهی را که همواره می‌طلبیده‌اند و شاید از کودکی تشنه آن بوده‌اند و به دست نیاورده‌اند، اینگونه به دست آورند. اصولاً برای بعضی‌ها، مسخرگی نوعی راه فرار در مواجهه با مسائل جدی روزگار است. این افراد با نقاب خندان خود که سعی می‌کنند دیگران را گول بزنند، در واقع خود را نیز گول می‌زنند. مشکلی که فرد را به این نوع بازی می‌کشاند شاید همان مشکلی باشد که می‌تواند یک هنرمند، یک شاعر یا یک فرد خودآرای هیستریک را به سوی رفتارهای جلب توجه کننده بکشاند؛ البته به شکلی مقبول و مردم پسند یا تصعید شده، چرا که «دلچک بازی» نیز نوعی کار مردم پسند است اما نه در همه جا....

ویژگیهای کلام:

می‌توان ویژگیهای فیزیکی کلام وی را بررسی کرد و بر حسب حجم، سرعت تولید و کیفیت ادای جمله‌ها، توصیف کرد. می‌توان او را پر حرف، و راج، کم حرف، یا دارای واکنش طبیعی ذکر کرد. تکلم می‌تواند سریع، کند، پرفشار و هیجانی، تهدید آمیز، بلند، یکنواخت، نجوایی، درهم و برهم، یا جویده جویده باشد که هر یک از این خصوصیات در کنار تکلم امیدبخش و مهربانانه، آرامش بخش و دلنشین، می‌تواند بیانگر ابعادی از شخصیت فرد باشد.

انتخاب کلمات تکراری در جمله‌ها، و آوردن عبارات‌هایی مانند «من به هیچ وجه» «من اصلاً» یا «من هرگز» یا «دقیقاً» نشانگر یک شخصیت وسواسی یا از خود راضی است. افسردگی را می‌شود با تغییر تنفس که در کلام بیمار اثر می‌می‌گذارد، مشخص کرد.

نوازش و احترام:

ببینید آیا طرف مقابل شما، کلمات احترام آمیز و نوازشگر جمله‌هایش، به کار

می‌برد؟

و تا چه اندازه خودش به تحسین و نوازش نیاز دارد.

آیا روابطش با پدر و مادرش به قدر کافی عاطفی بوده است که این نیاز را در زندگی با شما به یدک نکشد، یا آنکه شما باید همواره به این کویر تشنه باران عشق ببارید تا سیراب شود.

نگرش او به خویشتن:

نگرش او به خویشتن چگونه است؟

آیا از خودش راضی است؟ اگر چنین است، احتمال دارد رگه‌ای از تکبر را در او بیابید. آیا از خودش ناراضی است؟ یعنی تمام عملکرد خویش را از زیر سؤال می‌برد؟ اگر چنین است، وی احساس گناه مدام دارد و به احتمال زیاد، به وسواس و افسردگی دچار است. آیا قسمتی از عملکرد خود را می‌پسندد و از بقیه که با ناکامی همراه بوده، ناراضی است و از آن به عنوان یک تجربه یاد می‌کند؟ در این صورت این نوع نگرش طبیعی و سالم است.

نگرش او به مشاغل:

آیا مخاطب شما شغل خود را تافته‌ای جدا بافته از دیگران می‌داند؟ آیا از شغل او می‌توان سر درآورد، یا از شغلش به طور مبهم و پیچیده‌ای سخن می‌گوید؟ آیا می‌داند که حرمت انسانها، نه به شغل آنها، که به فضیلت‌های اخلاقی آنان است؟ آیا ارزش وجودی باغبان پیری را که با تلاش خویش عطر گل می‌پراکند، ارزش یک مهندس را که ساختمانی را طراحی می‌کند، یا یک طیب را که در جهت سلامتی و درمان آدمیان می‌کوشد، در یک راستا می‌داند؟

آیا ظاهراً بدون علت، برای شغل خاصی بهای ویژه‌ای قائل نیست؟ آیا تجاری می‌اندیشد و همه چیز و همه شغلها را از دیدگاه سود و زیان می‌سنجد؟

نگرش او به زادگاه خویش:

از او پرسید: اهل کجاست و زادگاهش کجاست؟ آیا دیار خود را برترین دیار

می‌شمارد؟ نظر او راجع به قوم‌ها و فرهنگ‌های دیگر چیست؟ آیا با تمسخر یا تکبر از آنها سخن می‌گوید؟

نگرش او نسبت به تفریح:

مفید است بدانید که: آیا طرف مقابل شما حاضر است کار و فعالیت خود را کنار بگذارد تا به تفریحش برسد؟ آیا تفریح را به خاطر کار، حذف می‌کند؟ هر دو این‌ها، ناشی از نشناختن توان و ظرفیت روانی خود، و حذف یا ترجیح غیرضروری است.

انتخاب‌هایش:

دقت کنید آیا انتخاب‌هایش براساس اجبار بوده، یا ترجیح؟ معمولاً آنها که الفاظ «باید» و «نباید» را زیاد در گفتارشان به کار می‌برند، بیشتر بر اثر اجبار تصمیم می‌گیرند و آنها که جمله‌هایی مثل «بهتر است» «احتمال می‌رود» و «بعید نیست» در سرفصل اصلی گفتارشان است، براساس ترجیح انتخاب می‌کنند و طبیعی است که برای دیگران هم حق انتخاب قائل هستند.

نگرش به امتیازات دیگران:

ملاحظه کنید که او تا چه اندازه از سلیقه، امتیازات و امکانات دیگران حرف می‌زند؟ و آیا این بیانات برای آن نیست که به فردی دیگر، کنایه بزند، یا از شما نیز همان امتیازات را انتظار داشته باشد؟

نگرش او به تحصیل علم:

از تحصیلات و علم خود چقدر حرف می‌زند؟ آیا علم خود را برترین، و رشته تحصیلی خود را بالاترین می‌داند؟ آیا می‌داند که قطره‌ای از دریای علم را برگرفته و در مقابل دریاهاى علمى که نمى‌داند، ذره‌ای بیش نیست؟ آیا حاضر است از اطلاعات

دیگران بهره بگیرد؟ یا اصولاً نمی‌تواند چیز دیگری یاد بگیرد و نمی‌توان به او نادانسته‌ای را آموخت؟

آیا تصور می‌کند که مردم و جامعه و حکومت، قدر او و تلاشهایش را نمی‌دانند یا فکر می‌کند همه مردم باید در برابر هنر و توانایی هایش سر تعظیم فرود آورند؟ فکر می‌کنید طرف مقابل شما بتواند مثلاً از آموختن پیوند زدن درختان یا تکثیر گلها و نگهداری آنها از یک باغبان پیر، لذت ببرد؟ یا دون شأن خود می‌داند که به اصطلاح با پائین‌تر از خود، هم‌کلام شود؟

آیا خود را با عنوانش معرفی می‌کند: دکتر... مهندس...، یا نام خود را به تنهایی بر زبان می‌آورد؟ که در صورت نخست، هویت خویش را از عنوانش کسب کرده است.

اسطوره‌های ذهنی او:

آیا می‌توانید کشف کنید که او خود را در چهره کدامیک از اسطوره‌های قرن می‌نگرد؟ آیا خود را گاندی زمانه می‌داند؟ یا زاپاتا؟ یا یک افسر گشتاپوی آلمانی، یا خود را یکی از قدیسین مذهبی می‌داند که بعید نیست رفتار و کردارش نیز در راستای تحقق همان تفکر غالب سوق داده شود، و اگر چنین باشد فرد از نظر روانی با مشکلی جدی مواجه است.

نویسنده و شاعر مورد علاقه‌اش:

نویسنده و شاعر مورد علاقه او، از او سوال کنید.

بدیهی است که اشخاص افسرده به کسانی علاقه‌مند هستند که جهان و حیات را با دیده یأس و بدبینی می‌نگرند، مانند صادق هدایت. و آنان که تمام زندگی شان احساس است و به کزات عاشق شده‌اند، به حافظ و لامارتین. و شاید آنهایی که اهل شادخواری و خوشباشی هستند خیام را، و آنها که میل درونی شان عرفان و به اصطلاح عالم معناست، مولوی و حافظ را به عنوان شاعر مورد علاقه شان نام می‌برند.

اشعاری که حفظ است:

اگر فرصتی شد، از او پرسید که: «آیا چند خطی شعر از بر دارد؟» اگر پاسخ مثبت است، بخواهید که آنها را بخواند. اگر شعرهای ابتدایی مانند: «توانا بُود هر که دانا بود» و... را خواند. که تکلیفش مشخص است. اما اگر از شما پرسد که «شعر در چه موردی باشد؟» اگر بلوف نزده باشد، شما با ادیبی بزرگ و یا فردی بسیار علاقه‌مند به عالم آدب، روبه‌رو هستید.

نگرش او به مذهب:

ببینید آیا از آنچه معتقد است رزق و روزی می‌خورد یا اینکه اعتقادش جدا از منبع درآمد اوست؟ آیا از این اعتقاد، منفعتی مالی یا اجتماعی عایدش می‌شود؟ ببینید وی فرد قابل اعتماد و ثابت رأیی است؟ اگر چنین نیست، در اصل ادعای او شک کنید، زیرا بر اساس منافعش حرف می‌زند. به پایبندی او به تعهداتش اطمینان خاطر نداشته باشید.

از او پرسید اگر روزی قرار باشد میان ایمان و اعتقادش، و در صورتی که شما در راستای اعتقاد وی نباشید، یکی را انتخاب کند، چه می‌کند؟

اگر او شما را انتخاب کرد ممکن است در ظاهر خشنود شوید، اما باید بدانید که خیرتان در این انتخاب نیست. مگر مرتبه‌ای والا از عشق در میان باشد که لازمه‌اش حصول اطمینان از جوهره آن عشق است تا بتوان نمره‌ای مثبت بدان عشق داد، عشقی چون شیخ صنعان.

نگرش او به گناه و اعمال ناپسند:

مطمئن شوید که آیا دروغ می‌گوید؟ آیا بی پروا دروغ می‌گوید و آن را به مصلحتی بودن تعبیر می‌کند؟ آیا به راحتی غیبت می‌کند و تهمت می‌زند، یا مراقب گفتارش است؟ آیا کارهایی را که شرع یا اخلاق ناپسند می‌شمارد، رعایت می‌کند؟ یا بر انجام آنها اصرار دارد؟

آیا گناهان را کوچک می‌شمارد، آنکه یا چون دیگران نیز به آن گناهان مبادرت می‌ورزند، انجام آن‌ها را برای خود بلامانع می‌داند؟

آیا معتقد است که هر چیزی ارزش امتحان کردن را دارد و وقایع را، خود باید تجربه کند، یا تجربیات دیگران برایش کافی است؟

به تجربه معلوم شده است که انسانهای نادان، از تجربیات خویش نیز بهره نمی‌گیرند و به اصطلاح از یک سوراخ چند بار گزیده می‌شوند و آسیب می‌بینند.

آیا مصرف تریاک و مواد مخدر، اگر گهگاه باشد، از نظر او بلامانع است؟
آیا معتقد است که اگر مصرف مواد مخدر خلایق‌های ما را بیشتر کند یا انرژی کاری ما را بیفزاید، اشکالی ندارد؟ یا اگر در تسکین دردهای جسمی شدید مؤثر باشد، مصرف آنها خوب است؟

نگرش او به ماوراء الطبیعت:

بینید باورهای غیر منطقی و سحرآمیز و خرافی دارد؟ مثلاً «عطسه کردی، باید صبر کرد»، «ناخن گرفتن در روز چهارشنبه شگون ندارد» و... دقت کنید آیا به امور ماوراء طبیعت، مانند کف بینی، نهان بینی، فال‌گیری، دعانویسی، احضار ارواح و اجنه، و سحر و جادو، راغب و متمایل است یا نه؟ و این رغبت و علاقه تا چه حد است؟ از آنجا که ماوراء طبیعت یا «متافیزیک» جز مجهولات علمی است که هنوز کسی پاسخ‌های علمی دقیقی برای بسیاری از این امور نیافته و آدمی کنجکاوی زیادی دارد تا از این‌گونه امور سر درآورد، اگر پی‌گیری این‌گونه کارها و این اشتیاق طبیعی و در حد نرمال باشد، جای نگرانی نیست. اما اگر با کسی روبرو هستید که تمام فکر و ذکرش این امور است و مثلاً تا فال نگیرد روز خود را آغاز نمی‌کند و تمام وقت و زندگی خود را صرف این‌گونه مسائل می‌کند، با فردی رؤیایی و خرافاتی روبرو هستید که سعی می‌کند به این وسیله از واقعیات ناخوشایند موجود در اطرافش فرار کند. «رؤیایی بودن» راه مطلق فرار از واقعیت هاست. بازیگران این نقش دوست دارند با رؤیاهای و خیالات غیر واقعی خود از دنیای واقعی دور شوند. اینان در دنیای غیر واقعی و رؤیایی خود به همه

آرزوهایشان می‌رسند. تجربه نشان داده اینگونه افراد بیشتر به خاطر فرار از شکست‌ها و ناکامی‌های دنیای واقعی به دنیای خیالی پناه می‌برند. این‌گونه افراد، طرفدار و دوستدار فیلم‌ها و قصه‌های هیجان‌انگیزند چرا که این منابع می‌توانند دنیای خیالی آنان را پر از سوژه‌های جدید کنند. آنها محیطی را می‌جویند که در آن بتوانند «کسی» باشند. این‌گونه شخصیتها با اعتقادات خرافی یا بیش از حد بها دادن به امور ماوراء طبیعت از قبیل فال و تقدیر و جن و ارواح... قدرت عجیبی برای توجیه هر شکست و بدبختی خود دارند. آنها با دلیل تراشی‌های خویش، خود را به ظاهر راضی می‌کنند چرا که هرگز «خودخواهی» هایشان با صلاحیت و توانایی شان هم‌تراز نیست. آنانکه از عالم واقعیات دور شده و در تخیلات غیر واقعی به سر می‌برند به فقدان سلامت روانی نزدیک‌ترند. اندیشمندان، به محسوسات و معقولات بها می‌دهند، و به تخیلات.

نگرش او به دعا و نفرین:

آیا به دعا و نفرین اعتقاد دارد؟ آیا اعتقاد دارد که زمانهایی خاص از ایام، ارزش خاصی دارد و امید استجاب دعا در آن زمان‌ها بیشتر است؟ آیا حرمت مکان‌های مقدس را حفظ می‌کند؟

محتوای رؤیاهای:

از آنجا که رؤیا، شاهراه ورود به ناخودآگاه افراد است، از او بخواهید یکی دو تا از خوابهایش را تعریف کند. سپس بررسی کنید که آیا در خوابهایش، پرت شدن از بلندی، یا اقدام به فرار یا قصد فریادزدن وجود دارد یا نه؟ اگر جواب مثبت بود، می‌تواند نشانه‌هایی از وجود اضطراب درونی در او باشد.

اگر خوابی را به صورت تکراری و زیاد، طی سالها می‌بیند، جای آن دارد که به دنبال تعبیر آن باشید، البته با مراجعه به کتب روانشناسی و روانکاوی در این زمینه، یا یک روانکاو و روانپزشک متبحر که ریشه‌های روانی این رؤیاهای را بتواند تحلیل کند و نه هر کسی و هر کتابی!

نگرش او به خدا و جهان:

ببینید نگرش او به خدا و جهان چگونه است؟ آیا از خدا و مردم خیلی طلبکار است؟ آیا احساس می‌کند به اندازه حقش، به او رسیده است؟ آیا از آنچه در دست دارد راضی است یا دائماً چشمش به دست و جیب و دارایی دیگران است؟ آیا کارهای خداوند را حکیمانه و از روی صلاحدید او می‌انگارد، یا اگر دستش برسد بر چرخ گردون، از چون و چرایی قضایا بسیار گله می‌کند؟

نگرش او به پدیده مرگ:

از او پرسید راجع به مرگ و سرانجام آدمی چگونه می‌اندیشد؟ آیا مرگ را پایان کار می‌داند یا آغازی برای زندگی دیگر؟! آیا به رستاخیز و قیامت و زنده شدن پس از مرگ یقین دارد و این یقین را نشانه‌هایی از بینش خود می‌شمارد یا نه؟

نگرش او نسبت به خودکشی:

آیا اگر بشنود کسی خودکشی کرده و این خودکشی به علت خیانت محبوبش بوده، از زیانش می‌پرد که: «بهتر بود اول آن محبوب خیانتکار را می‌کشت و بعد خودش را؟» آیا از قتل و دیگرکشی به راحتی سخن می‌گوید؟ آیا راه حل نهایی انسان را در رویارویی با رنج‌ها، «حذف خویش» یا «حذف آنها» حتی به پرداخت بهای سنگین «خودکشی» یا «قتل عمد»، می‌داند؟ چنین فردی، نشانه‌هایی از اختلال شخصیت دارد که باید بررسی شود.

تعصب خشک:

ببینید آیا در مورد دینش و خانواده‌اش غیرت کافی دارد؟ آیا این غیرت در حد تعصب خشک و خام نیست، به گونه‌ای که حاضر نباشد صدای کلام مخالف را بشنود؟ آیا حاضر است همه اطرافیانش خموش باشند تا بر خلاف عقیده یا مرام یا مسلک او حرفی نزنند؟ اگر چنین است، شما با فردی «خودخواه و یکدنده» روبرو هستید.

افراد خشک و بی‌انعطاف (جزمی):

خشکی و عدم انعطاف هنگامی ظاهر می‌شود که فرد، احساس ضعف و ناامنی شدید کند. افراد خشک برای احساسات طقیانگیشان احتیاج به یک راه خروج دارند. در این شرایط اگر افراد خود را در موقعیت وجه المصالحه و سؤاستفاده قرار دهند، به رشد تکاملی خود هیچ کمکی نکرده‌اند. «گوردون آلپورت» روانشناس و محقق نامدار در کتاب «طبیعت آدم‌های خشک» بیان می‌کند که ریشه روانی این حالت همان اضطراب و پریشان‌خاطری است. این گونه افراد به لحاظ احساس ضعف و ناامنی شدید که در درونشان وجود دارد ناگزیرند برای خود و در اطراف امنیتی ایجاد کنند. هر کس که خارج از چنین گروهی قرار داشته باشد، دشمن آن فرد تلقی می‌شود. چنین افرادی خطی محکم به دور خود می‌کشند که غیر قابل تغییر است و هر کس بخواهد تغییری در آن وارد سازد، در واقع نظام تفکرات آنها را تهدید کرده است. این حالت هر چند هم قوی و نمایان باشد، افراد وجود چنین حالتی را در خود نمی‌پذیرند و آن را به صورت اتهامی رد می‌کنند. اینان به اعمالی دست می‌زنند که جنبه‌های ظاهری فراوان نیز دارد و در توجیه رفتار خویش سعی می‌کنند آن را با عقل و خرد تفسیر کنند. گاهی اوقات اجتماع به این افراد کمک می‌کند تا نیاز خود به چنین حالتی را با دلایل عقلی محکم تفسیر کنند و گاه اصولاً خود برای این حالت خویش، هیچ گونه نیازی به توضیح نمی‌بینند.

نگرش او نسبت به سیاست:

آیا خط و ربط سیاسی شما و او، تا حدودی مانند هم است یا برای تظاهر و توافق ظاهری است که با شما همفکری نشان می‌دهد.
آیا الگوها و اسطوره‌های سیاسی شما مانند هم است؟

نگرش او به ثروت:

ببینید دیدگاهش نسبت به روزی چگونه است.
آیا ثروتمند شدن به هر قیمتی را می‌پسندد؟ آیا نفع خود را در زبان دیگری نمی‌بیند؟

آیا معتقد است: پول و دیگر هیچ؟ آیا فکر می‌کند پول حلال مشکلات است؟ یا آنکه ریاکارانه از پول و ثروت انتقاد می‌کند، در حالی که نظر باطنی، او جز این است، و اعمال و خط مشی و رفتار او در زندگی، متمایل به مال اندوزی است؟ آیا کم صبر و طاقت است، یا در برابر آنچه ندارد صبور است؟ آیا وقتی بر بی کفشی خود نق می‌زند، با مشاهده کسی که پای ندارد نوای شوقی سر می‌دهد؟ آیا فکر می‌کند انسان باید در رفاه مطلق زندگی کند، یا توانایی تحمل محرومیت را دارد؟ جداً بررسی کنید که آیا خود شما به حلال و حرام بودن پولی که به دست می‌آورید، معتقدید و اینکه آیا او نیز به این مقوله معتقد است یا نه؟ آیا او را به هر محفل و مجلس و میهمانی که دعوت کنند، می‌رود؟ اگر چنین باشد و به مذهبی بودن نیز تظاهر بکند، شاید بتوان به عناصری از نفاق و دورویی در وی دسترسی پیدا کرد.

آیا معتقد است که همسرش باید آنقدر داشته باشد که او بی نیاز شود؟ یعنی همه چیز در خدمت من؟ یا معتقد است که همسرش هیچ نداشته باشد تا نیازمند به او باشد و در خدمت او؟

آیا به نیازمندان کمک می‌کند؟ تا چه اندازه؟ تا به آن حد که خود محتاج شود، یا اصلاً از نیازمندان روی برمی‌گرداند و کمکی نمی‌کند؟ آیا حد و مرزی را در عطایا رعایت می‌کند؟ آیا فقط به کسانی کمک می‌کند که یک روز آنان نیز جبران کنند و گره از کارش بگشایند؟ آیا این کمک و عطا، برای تظاهر به دینداری و انسان دوستی است؟

نگرش به مقام:

ببینید نگرش او نسبت به عنوان و جاه و مقام چگونه است؟

آیا پست و مقام را تحقیر می‌کند؟ اگر اینطور است، خود می‌تواند نشانه علاقه شدید او به آنها باشد. آیا برای رسیدن به موفقیت شغلی، حاضر است خبرچینی هم بکند؟ آیا قدرت را در ثروت می‌داند، یا در مقام، یا در هر دو؟ آیا فتح دلها و رضایت اطرافیان برای او اولویت دارد، یا انجام کارهایی را که علم و اخلاق و شرع، آنها را صلاح می‌داند، سرلوحه تصمیماتش قرار می‌دهد؟

محتوای گفتار:

بررسی کنید: آیا افکار و گفتار او معطوف به خاطرات و وقایع گذشته است یا بیشتر در باره آینده حرف میزند؟
در کلامش، چقدر دریغ و حسرت نسبت به ناکامی‌های گذشته وجود دارد؟ چقدر نسبت به آنچه حالا ندارد، «ای کاش» می‌گوید؟
روانشناسان و روانپزشکان گرامی این موضوع را می‌دانند که آنها که افسرده‌اند، بیشتر در فکر گذشته‌اند، و آنها که اضطراب دارند از آینده حرف می‌زنند، و اندیشمندان و عقلا و انسانهای سالم، از تجربیات گذشته برای زندگی کنونی شان سود می‌برند.

آرزوها و رنجهایش:

بینید که: بیشتر از خانواده‌اش سخن می‌گوید یا از خودش؟
بینید آنچه به عنوان نقطه قوت از آن یاد می‌کند آن را و مثبت می‌داند، یک عنصر مادی است یا معنوی؟ بینید فضیلت را در چه می‌داند؟ از او پرسید آرزوهایش چیست یا رنجهای بزرگ زندگی را در چه می‌بیند؟ با گرفتن پاسخ سؤال اخیر می‌توانید به میزان همگرایی افقهای فکری همدیگر پی ببرید. به شرط آنکه آرزوها و رنجهایتان از قبل برای خودتان مشخص باشد و آنها را نوشته باشید. زیرا در صورتی که این شناخت، برای انتخاب همسر و همراه و همسفر مناسب برای زندگی‌تان است، باید از این نکته غافل نباشید که اکثر افراد در چنین موقعیت‌هایی، ناخودآگاه قصد و سعی دارند خودشان را کاملاً هماهنگ و همسو با فرد مقابل نشان دهند تا وجود تفاهم و همدلی زیادی را القا کنند.

و اگر قصدتان فریب خود و دیگری نیست، حتماً به این فهرست آرزوها، ارزش‌ها، رنج‌ها، غصه‌ها و دردها بسیار توجه کنید، زیرا ناهماهنگی در ارزش‌ها و اهداف زندگی میان شما دو تن، می‌تواند باعث شود که به صورت جدی در زندگی مشترکتان از یکدیگر فاصله بگیرید و صمیمیتان به تلخی گراید.

خشم و عصبانیت:

بیشتر گفتیم که خشم یکی دیگر از انواع هیجانات است که آشکار ساختن آن ممکن است مشکل باشد. وقتی فردی نمی‌تواند واکنش خشم خود را نشان دهد، می‌توان اشاره کرد که «بعضی موضوعات ممکن است آدم را خیلی عصبانی کند. شما چه طور؟ آیا عصبانی می‌شوید یا فرد صبوری هستید؟» معمولاً انسان سالم چنین پاسخ می‌دهد: «عصبانی می‌شوم اما عصبانیتم تحت کنترل خودم است.» دیده می‌شود بعضی افراد با کوچکترین عصبانیتی، خود را با بر شمردن امتیازاتشان، به رخ همه می‌کشند. از دیدگاه روانپزشکی، نهایت عصبانیت برای انسانهای سالم که در وضعیت سلامت روان به سربرند چه زنان و چه مردان، فریاد کشیدن است. اما اگر جز این باشد، نشانه‌ای اختلال سلوک^۱ است که نوعی بیماری روانی و اختلال در شخصیت فرد است که مگر با دارو و روان درمانی‌های طولانی مدت و روانکاوی، اصلاح شدنی نیست.

بهترین راه شناخت هر کس، قراردادن او در موقعیتی است که عصبانی شود یا در استرس و فشار روانی ناشی از خستگی، گرسنگی، تشنگی یا سفرهای سخت، رفتار او را بررسی کنید. از طرفی، گرفتن تاریخچه بروز خشم از نزدیکان و اطرافیان او اهمیت دارد. این هنر شماس است که بتوانید به چنین موقعیت‌هایی دست بیابید، زیرا در این حالت‌ها می‌توانید به ابعاد نهان شخصیت فرد مورد نظر شناخت پیدا کنید و به خوبی بدانید که در آینده، با چه شخصیتی مواجه می‌شوید و اگر قرار است او همسر شما باشد، آیا توان یک عمر همنفسی با او را خواهید داشت؟^۲ البته شاید لازم باشد که بررسی کنید او از چه چیزهایی عصبانی می‌شود؛ به عبارت بهتر، حساسیت‌های او را بشناسید. دقت کنید که هر چه تعداد موارد حساسیت‌زا در او بیشتر باشد، کار شما دشوارتر است.

1. Conduct disorder

۲. داستان فولکلور خاله سوسکه کفش قرمزی را که به دنبال یافتن همسر در کوچه و بازار می‌گشت و تنها سؤالش از خواستگاران نحوه بروز خشمشان بود به یاد آورید.

تاریخچه رفتارهای خشونت بار در خانواده:

باید در ضمن گفتگویی صمیمانه، از وجود یا عدم وجود اختلاف بین والدین، یا جدایی یا مرگ و فقدان آنها مطلع شوید. همچنین باید پرسید که هنگام بروز اختلاف نظر بین افراد خانواده، آنها چه برخوردی با این وضعیت بحرانی کرده‌اند؟ آیا نحوه بروز خشم یا اعتراضشان، و به کرسی نشاندن رأی و نظرشان، فیزیکی و جسمانی (زد و خورد) بوده؟ آیا با داد و فریاد، عقاید خود را به اثبات می‌رساندند؟ یا این مشاجرات با شکسته شدن اشیاء و لوازم خانه که اکثر آنها جهیزیه خانم بوده، خاتمه می‌یافته و به این وسیله، خشم و هیجان خود را تخلیه می‌کرده‌اند! یا آنکه آنها از گروهی بوده‌اند که سالها پیش، از هم طلاق روانی گرفته‌اند و با قهرهای طولانی مدت، حکمفرمایی سکوت، و قطع ارتباط کلامی در عین حضور زیر یک سقف، خشم خود را تخلیه می‌کرده‌اند یا به منزل دوستان و والدین خود پناه می‌برده‌اند؟

همچنین باید پرسید که فرد مقابل شما چقدر مورد تنبیه والدین خود قرار گرفته و این تنبیه چگونه و تا چه حدی بوده؟ فیزیکی بوده یا کلامی؟ اگر پاسخ فرد به مورد خشونت فیزیکی واقع شدن خودش یا والدینش مثبت باشد، با درصد اطمینان بالایی بدانید او نیز اینگونه ابراز خشم را آموخته و در زندگی خود تکرار خواهد کرد مگر مواردی استثنائی در طول تاریخ، همچون لقمان حکیم که به فرزندش چنین خطاب کرد:

«آنچه بدان کردند، من از آن پرهیز نمودم...»

باید پرسید آیا والدین او دائماً در کشمکش و مجادله بوده‌اند یا زندگی توأم با آرامشی داشته‌اند؟ و آیا اگر آرامش در زندگی‌شان حکمفرما بوده، به این دلیل کاذب نبوده که مادر خانواده نفس نمی‌کشیده و ساکت بوده تا پدرش تصمیم‌های لازم را بگیرد و مادر و سایر اهل خانه باید فقط به تصمیمات پدر، گردن می‌نهادند؟

رابطه خواهر و برادر با یکدیگر:

ببینید رابطه خواهر یا برادر بزرگتر او با همسرشان چگونه است؟ آیا جدا شده‌اند یا درگیری مداوم دارند؟ یا در قهرهای طولانی مدت به سر می‌برند؟ در این صورت رفتار

پدر و مادر او با این شرایط چگونه است؛ آیا مداخله کنند، یا گره گشا، یا بی تفاوت؟ هرگز نباید فراموش کرد که اصول یادگیری و شرطی سازی، از مهمترین اصول در علم روانشناسی است که رفتارگرایان^۱ بدان معتقدند. آنها بر این باورند که: تمامی اعمال و رفتار ما بر اساس یادگیری‌های درست یا غلط پیشین است.

این نکته قابل اغماض نیست که کودکان نحوه بروز خشم و هیجان‌های خود را تا حد زیادی از خانواده یعنی والدین، و در درجه بعد از رسانه‌های جمعی بخصوص تلویزیون و فیلم‌های ویدیویی و سینمایی، و نیز از دوستان خود در جامعه یاد می‌گیرند و تقلید می‌کنند. این همانند سازی با دیگران یا الگوهای یادگیری افراد را، نباید در شناسایی شان فراموش کرد که رکن مهمی در پی بردن به رفتارهای فردی است که می‌خواهید با او نزدیک باشید و شاید همراه او، عمری روزگار را زیر یک سقف به سر کنید.

ویژگی‌های افراد پرخاشگر:

در حال استراحت: ابروان گره کرده، آرواره‌های به هم فشرده، شستهایی در هم فرورفته، و حالتی عصبی، تصویر ظاهری این گونه آدم هاست. از رفتار آنان اینگونه بر می‌آید که از هیچکس و هیچ چیز واهمه‌ای ندارند؛ حتی از خودشان هم نمی‌ترسند!

در حال کار و فعالیت: در حالت کار و فعالیت، زنجیرگسیخته و فریادکشان و متظاهرند. حتی اگر خیال تهاجم نداشته باشند، به اصطلاح هوچی‌گری در می‌آورند. این افراد همه را مسخره می‌کنند و دست می‌اندازند. همیشه جواب و متلک آماده، در آستین دارند.

همیشه اوقات: بیشتر اوقات، چهره‌ای گرفته و پر از باد نخوت دارند. در برابر هر موقعیت

۱. رویکرد رفتارگرایی: در رویکرد رفتارگرایی، از آنجایی که نمی‌توان در نیروهای هشیار و ناهشیار تغییری ایجاد کرد، به آنها پرداخته نمی‌شود. همچنین به شرایط درونی مانند اضطراب، سابق‌ها، انگیزه‌ها نیازها، یا مکانیزم‌های دفاعی یعنی فرایندهایی که اغلب نظریه پردازان دیگر شخصیت به آنها متوسل شده‌اند نیز هیچ اشاره‌ای نمی‌شود.

آلبرت بندورا (متولد ۱۹۲۵) و جولیان راتر (متولد ۱۹۱۶) از روانشناسان معاصرند که معتقدند شخصیت فرد را تعامل او با محیط شکل می‌دهد؛ به عبارت دیگر، آنان رفتارگرایان اجتماعی هستند. راتر چنین گفته که «انسان به طور پیوسته، به جنبه‌های محیط بیرونی و درونی خود، واکنش نشان می‌دهد.»

تازه‌ای، لحظه‌ای دست از تهاجم می‌کشند و به بررسی اوضاع پیرامونی می‌پردازند تا این بار آتش خشم خود را به سوی هر کس که سر راهشان قرار بگیرد نشانه روند. اطرافیان انسان پرخاشگر، ابتدا با او کنار می‌آیند و با نرم خویی و مسالمت، رفتار می‌کنند؛ ولی اندک اندک دور او را خالی می‌کنند و تنه‌ایش می‌گذارند؛ زیرا که انسان پرخاشگر، با خشونت و خشکی خود، همه را ادب می‌کند و به خیال خود، با شلاق زبانش، خوار و خفیف می‌سازد. البته اگر انسان پرخاشگر در مقابل بزرگتر از خودش قرار بگیرد، نرم می‌شود، اما به ظاهر آتش خشم خود را زیر خاکستر چرب زبانی نهان می‌سازد و به نظر آدم محجوب و کمروبی می‌آید. اما همه رفتارهایش بدلی و تقلیدی و مصنوعی است، حتی خنده و حرکاتش، راه رفتن و رفتارش، و دست دادنش...

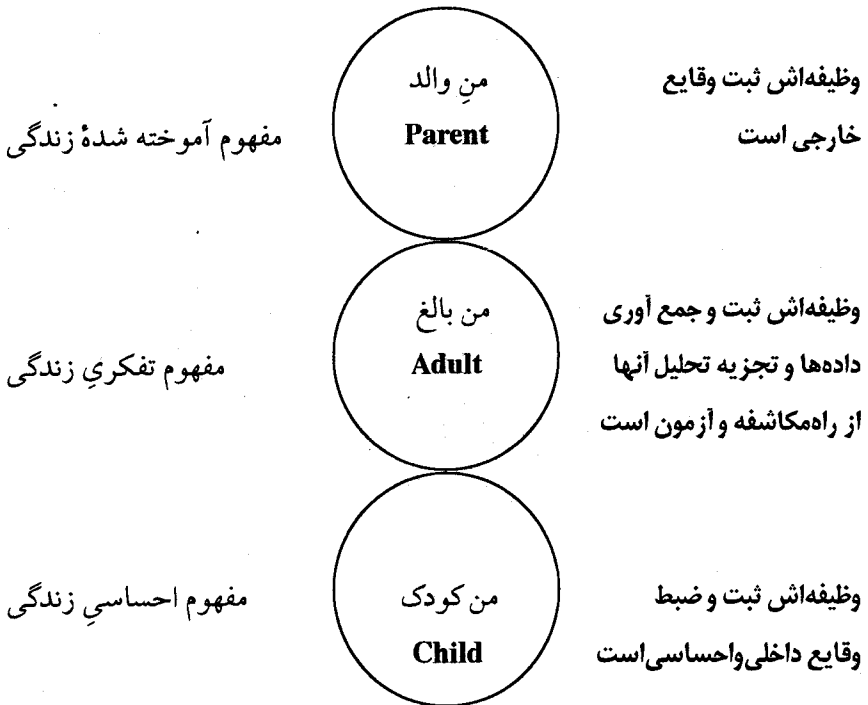
افراد بداخلاق: از نشانه‌های این افراد عصبانیت بیش از حد و غیر قابل کنترل است. این تیپ افراد در برخوردهای روزمره، کنترل خود را بسیار زود از دست می‌دهند. سبب‌شناسی این رفتارهای پرخاشگرانه نشان داده است که تعلیم و تربیت و کودکی اینگونه افراد، نابسامانی بسیاری داشته. آنان محیط زندگی و خانواده خود، احساس امنیت کافی دریافت نمی‌کرده‌اند و پر از احساس ناامنی‌اند. به همین دلیل، اگر دنیا بر وفق مرادشان پیش نرود، اطمینان خود را از کف می‌دهند و کج خلقی آغاز می‌کنند و با این کار خود، دیگران را به گونه‌های مختلف می‌آزارند. این افراد را می‌توان بسیار زود از کوره به در کرد. به هنگام بروز خشم، غالباً دستان و انگشتان این تیپ آدم‌های عصبانی، لرزان است و حرکات متناوبی در دست‌ها و صورتشان به چشم می‌خورد.

انسان سالم و حالت‌های والد - بالغ - کودک:

نظریه شخصیت اریک برن: به نظر اریک برن، بنیان‌گذار روش روان‌درمانی «تحلیل ارتباط معاوره‌ای (Transactional)»، شخصیت هر انسان از سه جزء تشکیل شده ۱- روان بیرونی یا برونی روحی یا من والدی؛ ۲- روان نو یا نوروچی یا من بالغ؛ ۳- روان باستانی

یا کهنه روحی یا منِ کودک.

در شخصیت هر انسان سالمی، این سه جزء مرزهای مشخص و نفوذپذیری دارند ولی هیچیک با دیگری تداخل ندارد و سه بخش شخصیت، با هم هماهنگ و دمساز است. از نظر برن، فرد بیمار کسی است که حالت‌های من او دچار طرد یا آلودگی شده باشد یا محاورات متقاطع با دیگران داشته باشد.



وضعیت سه حالت من در انسان سالم

طرد شدگی: وضعیتی است که فرد در یکی از حالت‌های «من» تثبیت شده باشد و دو حالت دیگر من را قبول نداشته باشد یا طرد کرده باشد. از نظر علم روانشناسی انسان هایی که فقط عقلانی، یا فقط احساسی و لوده، یا آدم هایی که همیشه بالغ هستند که قبلاً به آن‌ها اشاره شد، همه وضعیت هایی ناسالم و بیمارگونه‌اند. این وضعیت‌ها موجب بروز اختلالاتی در تعاملات اجتماعی فرد و محاورات او با دیگران می‌شود.

آلودگی: وضعیت دیگری است که به علت سست بودن مرزهای من بالغ، یکی از حالت‌های من کودک یا من والد با آن تداخل کند. اگر وضعیت من والد با بالغ تداخل کند رفتارهای تعصب‌آمیز در فرد بروز می‌کند (افراد جزمی و متعصب قبلاً مورد بحث قرار گرفتند).

و اگر من بالغ با من کودک دچار تداخل شود، رفتارهای توهم‌آمیز و خیالات باطل بیمارگونه در فرد به وجود می‌آید که قبلاً ذکر شد.



وضعیت آلودگی بالغ با کودک



وضعیت آلودگی بالغ با والد

حالت من کودک^۱:

تأثیرات کودک از والدین، در «من کودک» ثبت می‌شود. ثبت اطلاعات مثبت زیادی مثل خلاقیت، کنجکاوی، علاقه به دانستن، و اصرار به تجربه کردن، و احساس کردن از خصوصیات آن است. من کودک که از بدو تولد تا ۵ سالگی در فرد شکل می‌گیرد، یک درک احساسی از زندگی است. این حالت، غیر منطقی است در واقع، ثبت و ضبط وقایع داخلی و مفهوم احساسی زندگی، از کارهای من کودک است.

بعضی از حرکات و حرف‌ها، بیان‌گر حالت من کودک در فرد است: رفتارهایی مثل «گریستن»، «گاز گرفتن لبها»، «بدخلقی»، «جیغ زدن»، «بستن چشم‌ها»، «شانه بالا انداختن»، «خندیدن» «بالا بردن دست»، «انگشت جویدن»، «سرخم کردن» و بیان کلمات متعمم، حروف ندا و عبارات‌هایی مانند «حدس می‌زنم...» «می‌روم» «اهمیت نمی‌دهم» «وقتی بزرگ شدم» «ای کاش...» «می‌خواهم انجام دهم» «بهتر-بهترین»، «بزرگ - بزرگترین»

افرادی که همواره کودکنند:

ببینید آیا او عمدتاً «کودک» است؟ یا «والد» یا «بالغ»؟ آیا شخصیت او بیشتر کودک است و با شوخی و طنز رفتار می‌کند و دنبال لذت و شوخی است؟ افراد لذت طلب که خوشی‌ها و لذایذ شخصی را بر هر چیز دیگری ارجح می‌دانند و با این فکر که «دم را غنیمت بدان»، بعضی از اشعار با چنین مفهومی، لقلقه‌زبانان است؛ به عنوان مثال دویستی زیر از خیام:^۲

ای آمده از عالم روحانی هفت حیران شده در پنج و چهار و شش و هفت
 یی‌نوش ندانسی زکجا آمده‌ای خوش باشی ندانی به کجا خواهی رفت

1. "Child" ego stage

۲. هر چند منظور آن فیلسوف و دانشمند بزرگ، هرگز ترویج تفکر پوچ‌گرایی و بی‌دینی (لایسیسم) نبوده بلکه مفاهیمی بالاتر و فراتر از حد تصور بعضی از ما را در سر می‌پرورانده است، زیرا شاعر و دانشمندی که امام محمد غزالی در محضر او باادب می‌نشسته و درس می‌گرفته، و او را «حجت الحق» زمان خود می‌دانستند، نمی‌تواند مفاهیمی دنیایی را در تمثیل‌ها به کار برده باشد.

این افراد سعی در سرپوش گذاشتن بر ناراحتی‌های درونی خود دارند. غالباً بی‌اساس و کودکانه فکر می‌کنند. با چیزهایی که آنها را خوش می‌کند بسیار زود قانع می‌شوند. همواره به عقاید زودگذر خود تسلیم می‌شوند، چرا که نمی‌توانند مدتی طولانی، انگیزه یا هدفی را دنبال کنند. برای کاری که شروع می‌کنند، هرگز قبلاً فکر نمی‌کنند و برای خوشی‌های آنی و زودگذر خود، از هیچ کاری روی‌گردان نمی‌شوند. حتی گاهی در این راه، روی پول و ثروت، و آبرو و حیثیت دیگران نیز حساب می‌کنند و همواره توضیح قانع‌کننده آنان این است که «عمری را اینطور سر کرده‌ایم و هنوز بد ندیده‌ایم!»

حالت من والد:

حالت من والد، مبین رفتارها و تعامل‌های کامل والدین با یکدیگر است چرا که با منعکس شدن رفتار والدین در شخصیت کودک در همان ۵ سال اولیه زندگی، شکل می‌گیرد. کودک تمام قوانین، مقررات و نصیحت‌هایی را که شنیده یا دیده در قسمت والد شخصیت خود ثبت و ضبط می‌کند. وظیفه آن، به حالت خودکار در آوردن پاسخ‌های زیادی است که فرد می‌دهد. با این کار، از اتلاف انرژی و وقت جلوگیری می‌شود و فرد قادر می‌شود تا به نحو مؤثری در مقام پدر یا مادر کودکان واقعی عمل کند و در واقع، نجاتبخش زندگی است. والد، قضاوت‌کننده و تقلیدگر است و شامل مجموعه‌ای انبوه از وقایع خارجی ضبط شده و تحمیلی، و غیر قابل سؤال است.

افراد عقل کل:

بعضی‌ها دائماً «والد» و نصیحت‌کننده هستند. این افراد، اهل ایراد و اشکال گرفتن از کارهای اطرافیان خود هستند... دقت کنید چه قدر در گفتار خود از کلمه‌هایی مانند «باید» «نباید» «نفرت‌انگیز!» «پست» «شیطان» «قشنگ» «زرنگ» «بی‌مزه» «پسر جان»

«بانمک» «احمق» «مزاحم» «تنبل» «عزیزم» استفاده می‌کنند! زیرا افراد وسواسی و آنهایی که «احکام والدی» بر اعمالشان حاکم است اینگونه‌اند.

حالت من بالغ: ۱

بر مفاهیم تفکری زندگی که ناشی از جمع آوری و تجزیه و تحلیل اطلاعات است. تکیه دارد. وظیفه اصلی آن، بررسی و اعتباریابی آنها تغییر دادن آنها یا با اعتبار دانستن آنها، و آماده کردن آن اطلاعات برای آینده است.

من «بالغ» اطلاعات خود را از من «والد» و «کودک» می‌گیرد. به گفته دکتر اریک برن روانپزشک و روانشناس بزرگ قرن، این قسمت شخصیت آدمی از ده ماهگی کودک شروع به رشد و شکل‌گیری می‌کند و وجود من بالغ، برای بقاء ضروری است، زیرا فعالیتهای من کودک و والد را منظم می‌سازد و بروز احساسات را به طریق مناسبی تحت کنترل قرار می‌دهد.

افرادی که همیشه بالغانه رفتار می‌کنند:

ببینید فرد مقابل شما چقدر مشکل‌گشایانه حرف می‌زند و بالغانه رفتار می‌کند؟ آیا به نظر او همه امور و مسائل زندگی، باید براساس عقل و منطق توجیه‌پذیر باشد و احساسات کودکانه هیچگونه جایی در زندگی او ندارند؟

در این حالت، اگر او یک متن ادبی ناب را نفهمد یا شعری طرب‌انگیز در او احساسی برانگیزد، بدانید با یک مجسمه بی روح مقابل هستید! ببینید آیا آنقدر خشک و بی احساس است که درک شعر و عاطفه برایش دشوار است؟ آیا گریه را باعث خوار و خفیف شدن انسان می‌داند، یا برعکس، بی پروا در حضور جمع اشک می‌ریزد؟ بررسی کنید آیا از دیدگاه او مسائل مبتلا به انسان، به دو قسم احساسی و استدلالی تقسیم می‌شود، مثلاً جواب اینکه چرا این رنگ را دوست داری کاملاً احساسی و

استدلال ناپذیر است، یا اینکه چلوکباب خوشمزه تر است یا جوجه کباب؟ اگر وی تفکیک مسائل را به احساسی و استدلالی درک نکند یا در مصادیق هر یک اشتباه کند، به ناچار ساعتها وقت صرف می کند تا مسائل احساسی را به اثبات برساند. توجه کنید آیا استدلالی که می کند، بر پایه یک مطلب موجه و قابل قبول و سند و مدرک معتبر است، یا احساس های خود را پایه استدلالهایش قرار می دهد؟ اگر چنین باشد، در آینده نیز هر آنچه احساس کند بر آن اساس استدلال خواهد کرد و نتیجه را نیز قضیه ای یقینی خواهد دانست. شما در زندگی مشترک با چنین فردی، با مشکل مواجه خواهید شد. بعضی از گفتارها و رفتارهای بالغانه از این قرار است: «چرا» «چه» «کجا» «چه موقع» «چه کسی» «چقدر» «به چه طریقی» «درست» «دروغ» «محتمل» «ممکن» «نامشخص» «یعنی» «فکر می کنم» «می بینم» و «عقیده من، این است»!

ببینید آیا وقتی شاد می شود به هوا می پرد و دستهایش را به هم می کوبد و از خود بی خود می شود، یا زمانی که خوشحال است، مثل زمانی که عبوس است، چهره ای بی تفاوت دارد؟

نحوه برخورد با استرس ها و فشارهای روانی:

می توان از وی سؤال کرد، که تا به آن هنگام، چگونه از عهده تجارب روانی پرفشار، مانند آزمون ها و مصاحبه ها، مرگ و فقدان عزیزان، تصادف، یا شکست عاطفی، تحصیلی، مالی و شغلی برآمده است؟ دلیل این پرسش آن است که گاهی اوقات شواهدی از یک «ترس مرضی پیش رونده» یا «حالت اضطراب فراگیر» یا «اختلال شخصیت وسواسی» در پاسخ به چنین پرسش هایی پدیدار می گردد. از او درباره شکست هایی که تا به آن هنگام، داشته است، سؤال کنید تا ببینید برای توضیح و تفسیر شکست هایش، چه توجیهی دارد؟ آیا تنها دیگران را عامل شکست و عدم موفقیت های خود می داند، یا خود را مقصر می شناسد؟

آیا با دیدی مسئولانه به قضایا می نگرد یا با دیدی مظلومانه (البته نسبت به خود)؟ آیا تمایل به قهرمان سازی دارد؟ و خود را شکست ناپذیر می نمایاند؟ که در این صورت

می‌توانید یقین حاصل کنید که با فردی همچون اسکندر مقدونی روبرو هستید. آیا از شکست‌های پی در پی خود حرف می‌زنند؟ و از ستم‌هایی که بر او رفته، داستانها می‌سازد؟ در این صورت علت آنها را جویا شوید و ملاحظه کنید که: «آیا گناه آن شکست‌ها را به گردن این و آن می‌اندازد، یا به گردن جامعه یا والدین، که «مسیح باز مصلوب» را تداعی می‌کند؟

دقت کنید که آیا برنده شدن و موفقیت‌های او در زندگی، به قیمت شکست افراد دیگری بوده است؟ آیا معتقد است برای آنکه لگد مال نشوی، باید دیگران را لگد مال کنی؟ آیا موفقیت به هر شکل را می‌پسندد و برای رسیدن به هدف هایش حاضر است از هر وسیله‌ای استفاده کند و حتی بنا بر مثل معروف، «از جنازه دیگران پل بسازد که بگذرد» یا سرگردنی بالاتر از همگان باشد؟ که البته همه عناصری که شمرده شد، نشانه‌هایی از اختلال رفتار و شخصیت را در وی نشان می‌دهد.

شهامت متوسط بودن:

ببینید آیا شهامت متوسط بودن را دارد یا همیشه از کاملترین، بهترین و استثنایی‌ترین موارد حرف می‌زند؟ زیرا انسانهای کمال طلب، هم در شرایط معمولی آزاده می‌شوند، و هم تا وصول به بهترین نتیجه‌ها، در فشار عصبی - روانی دائمی به سر می‌برند.

باید دید در برخورد با استرس‌ها، چه برخوردی دارد؟ آیا تنها راه مقابله با استرس را جنگیدن با آن می‌داند، یا متوجه آن است که فرار از استرس یا سازش با بعضی استرس‌ها نیز، راه حلی است؟ قدرت انطباق و سازش او را با شرایط ناسازگار محیط بررسی کنید. آیا اگر در شرایط نامطلوب قرار گیرد، حاضر است خود را کمی تغییر دهد، یا شبیه محیط شود، یا می‌خواهد محیط را تغییر دهد تا دلخواه او باشد؟ بهترین راه بررسی این تجربه، فراهم آوردن امکان یک سفر دست جمعی با خانواده یا تورهای مسافرتی یک روزه است که در آنها، شرایط زیاد هم مطلوب و راحت نباشد. آنجاست که فرد سازش‌پذیری و میزان انطباق خود را با شرایط و عقاید دیگران نشان می‌دهد و این، از توصیه‌های پیامبر اسلام (ص) برای شناسایی افراد است.

انعطاف پذیری، از خصوصیات روحی یک انسان سالم است. هر کس باید بتواند با حفظ ارزش‌های خویش، در شرایطی کم‌اصطکاک‌تر با محیط قرار گیرد و اگر شرایط دلخواه او نیست آرام آرام خود را با آن تطبیق دهد یا تدریجاً با فرسایش از زیر، محیط را بریزد و دوباره بسازد، یا از آن محیط به جای دیگری برود. یعنی مبارزه‌ای در خور به صورت گریز یا سازش. البته باید توجه کرد «سازشگری»، با «سازگاری»^۱ با شرایط نامناسب محیط تفاوت دارد.

سازشگری:

نوعی نقش بازی کردن یا به عبارتی «ریاکاری» است که آن را می‌توان «دستیابی به صلح به هر قیمتی» نام نهاد! اصولاً آدم‌هایی که در هر گونه شرایط و فضای زندگی، فقط همین حالت و نقش را ادامه می‌دهند، با یک احساس گناه و یا یک گناه دست به گریبانند. این گروه اصولاً دوست ندارند که دیگران آنها را رد کنند. سعی می‌کنند همواره و همیشه چهره‌ای موافق و طرفدار آشتی داشته باشند و مصالح خویش را حفظ کنند. آنها هرگز نمی‌توانند با کسی از در مخالفت وارد شوند. این تیپ افراد، گاهی به بیماریهای جسمی ناشی از تصورات خویش دچار می‌شوند، چرا که بازی کردن نقشی که نتواند خواسته‌های فردی و مصالح اجتماعی را به هم پیوند زند، باعث می‌شود خشم انسان به درون ریخته شود (چون شخص، صلح طلب است) و آسیب‌هایی به بدنش وارد می‌شود. البته ناگفته نماند که صلح جویی، یکی از خصوصیات بارز و مهم انسانی است، به شرط آنکه عاقلانه باشد و در راه رسیدن به آن، در شرایطی افراط نشود.

روابط اجتماعی در محیط کار:

دقت کنید در محل کار، روابطش با زیردستان چگونه است؟ خودش در ضمن صحبت‌هایش شرح خواهد داد که آیا با زیردستان خود، خیلی گرم و مهربان است؟ در این صورت شخصی «مهر طلب» است که بهره‌چندانی از مدیریت ندارد و در این

صورت، با زیردستان خود، چاپلوسی و تواضع بیش از حد نشان خواهد داد. ببینید آیا بیش از حد معمول، در محیط کار تکبرآمیز رفتار می‌کند؟ که این نشانه‌ای از احساس‌های حقارت درونی اوست. می‌دانیم که رفتار طبیعی و نرمال، حفظ یک فاصله رسمی با زیردستان و در عین حال، رفتار توأم با اطاعت قانونی و انسانی با آنها است.

تاریخچه رفتارهای دوران کودکی:

از او پرسید وقتی بچه بوده است و چیزی را طلب می‌کرده و به او نمی‌داده‌اند، اشک می‌ریخته، یا خشم می‌گرفته یا قهر می‌کرده است؟

کودک به هر شکل که آموخته باشد در بزرگسالی نیز رفتار خواهد کرد. اگر با اشک ریختن و التماس، پدر و مادرش را وادار به برآوردن خواسته‌اش می‌کرده، در بزرگسالی نیز شخصیتی «مهرطلب» خواهد داشت.

اگر با قهر به خواسته‌هایش می‌رسیده، فرد «انزواطلبی» خواهد شد که در بزرگسالی نیز با سکوت کردن به خواسته‌هایش خواهد رسید. اگر در کودکی با خشم و فریاد به خواسته‌هایش می‌رسیده، در بزرگسالی نیز با خشم و فریاد و جنجال، به خواسته‌ها و اهداف خود می‌رسد، زیرا در کودکی، از این روش‌ها پاداش گرفته است.

چنین شخصیتی، در بزرگسالی «برتری طلب» خواهد بود. (رجوع شود به نظریات کارن هورنای در فصل پنجم)

رضایت از زن یا مرد بودن:

بررسی کنید که آیا از جنس خود به عنوان یک زن یا مرد راضی است، یا تمایل دارد از جنس مقابل باشد؟ نوع رفتار وی را بررسی کنید: آیا متناسب با جنسیت خویش رفتار می‌کند؟ مثلاً اگر زن است، رفتار مردانه همراه با تکلم آمرانه دارد، یا دارای نرمش و لطافت‌های زنانه است.

بدیهی است که انسان سالم، رفتاری متناسب با جنسیت خویش دارد و هرگونه رفتار متناقض با جنسیت، نشانه‌هایی از اشکالات و اختلالات روانی و رفتاری است بعضی از این بیماریها را بررسی می‌کنیم.

بیماری ترانس سکسوالیسم:^۱

نوعی بیماری است که در آن فرد با وجود داشتن اندام تناسلی خارجی مردانه یا زنانه، خود را از جنس دیگر می‌داند. به عنوان مثال: مرد است و اندام تناسلی مردانه دارد ولی خود را زن می‌داند.

ترانس وستیزم یا مبدل پوشی:^۲

بیماری دیگری است که در آن فرد بیمار با وجود شکل ظاهری و اندام تناسلی خارجی، لباس جنس دیگر را می‌پوشد برای مثال مرد است و لباس زنانه می‌پوشد، یا برعکس.

یادگار خواهی:^۳

نوعی اختلال روانی است که بیشتر در مردان دیده می‌شود و باعث می‌گردد فرد بیمار لباس‌های زیر زنانه یا جوراب و کفش زن‌ها را جمع‌آوری و نگهداری کند تا به این وسیله، به لحاظ جنسی تحریک شود.

دون ژوانیسم:^۴

در این بیماری، فرد که یک مرد است، با تماس‌های جنسی متعدد با زن‌های متفاوت، به ارضای روانی جنسی می‌رسد. ریشه‌های این رفتار، احساس‌های عمیق حقارت است و بیماران احتمالاً گرایش‌های همجنس‌گرایانه‌ای دارند که با این عمل خود، آن را انکار می‌کنند!

1. Transsexualism

2. Transvestism

3. Transvestic fetishism

4. Don juanism

ترتیب تولد فرزندان:

از نظر آلفرد آدلر^۱، ترتیب تولد کودک و اینکه او در چه موقعیت و مقامی در خانواده قرار دارد، بر رفتار فکر و شخصیت او تأثیرات متفاوتی می‌گذارد.

فرزندان اول خانواده:

از خصوصیات مثبت این کودکان، علاقه‌مندی به قدرت، دقیق بودن، اهمیت به جزئیات زندگی، با وجدان بودن، و محافظه‌کاری است. این بچه‌ها IQ (ضریب هوش) بالاتری دارند.

از نقاط ضعف شخصیتی فرزندان اول، خانواده، بدبینی به آینده و گرایش به گذشته است، به طوری که در تمام زندگی، مضطرب و دلواپس هستند. بیشتر روان رنجورها و بزه‌کاران، جزء فرزندان اول بوده‌اند. در بچه‌های اول، حسادت بیشتر دیده می‌شود. برخی تجربه‌ها نیز نشان می‌دهد که دختران اول خانواده، در زندگی زناشویی خود احتمال برخورد ناسازگارانه بیشتری خواهند داشت.

فرزندان وسط خانواده:

از خصوصیات منفی این بچه‌ها این است که اگر در رقابت با فرزند اول موفق نشوند، رقابت بعدها به صورت جزئی زندگی‌شان در نخواهد آمد. از خصوصیات مثبت این بچه‌ها رشد جسمی و روانی سریعتر نسبت به فرزندان اول است. یادگیری آن‌ها سریعتر از فرزند اول است بخصوص در یادگیری زبان. آنها به آینده می‌نگرند؛ خوشبین بلند همت و جاه طلب، رقابت طلب، و سازگارترند و با تمدد اعصاب بهتری رفتار می‌کنند. فرزندان وسط خانواده که از خانواده خود، توجه کافی به دست نمی‌آورند، دوستان زیادی بیرون از خانه دارند.

فرزندان آخر خانواده:

از خصوصیات مثبت آنها، رشد سریع تر نسبت به دیگر فرزندان خانواده در زمینه‌های جسمی و روانی است. در آنها، یادگیری سریعتر، پیشرفت زیاد، و رقابت طلبی بالا است.

فرزندان آخر خانواده پر توقع ترند و به علت لوس بودن و محبت زیاد والدین و دیگر بچه‌ها به آنها، وقتی وارد اجتماع، مدرسه، دانشگاه، و محل کار و... می‌شوند، چون جامعه نمی‌تواند جوابگوی آنها باشد، دچار «عقده حقارت» می‌شوند.

تک فرزندان:

تک فرزندان رشدی سریعتر از همه انواع دیگر که نام بردیم دارند. آنها به علت تماس بیشتر با بزرگترها زود به بلوغ جسمی و روانی و اجتماعی می‌رسند. اما به علت محبت زیادی که به آنها می‌شود لوس می‌شوند و زود حالت ناامیدی پیدا می‌کنند و به این علت بیشتر تک فرزندان، دچار عقده حقارت می‌شوند. بیشتر تک فرزندان و بچه‌های اول، تیپ شخصیتی الف دارند.

طرز خوابیدن:

آدلر روانشناس معروف معتقد است طرز خوابیدن افراد، مرتبط با تیپ شخصیتی آنهاست.

افرادی که با دست و پای باز می‌خوابند، نیاز به حمایت از جانب بزرگان دارند. افرادی که مثل جنین می‌خوابند، بیشتر با دیگران تعامل دارند. افرادی که به شکم می‌خوابند، افرادی لجباز و منفی‌اند و افرادی که رویه بالا و به پشت با دست و پای بسته و کنار هم می‌خوابند، دوست دارند بهتر از آنچه هستند به نظر آیند.

نگرش او نسبت به زن و مرد:

آیا معتقد است که تصمیمات زندگی باید توسط یک نفر، و آن هم بزرگ خانواده،

یعنی مرد گرفته شود؟ یا اگر زن است معتقد است که: همه مردها ظالم، زورگو، بی توجه نسبت به نیازها و احساسات همسرشان هستند؟ که زنها باید حق ضایع شده خویش را در طول تاریخ از آنها بگیرند؟ یعنی همان دیدگاه فمینیستی!

آیا او با نگاهی غیر منصفانه به وفاداری مردها به همسرشان، نگاهی تردیدآمیز دارد و این امر، جزو باورهای او شده است؟ یا اگر مرد است، معتقد است که اکثر زنها بی بند و بار هستند؟ آیا تجربیاتی تلخ و خاطراتی از دوستان و آشنایان دارد که پیش زمینه ذهنی افکار و عقاید او شده؟

نگرش او نسبت به همسر:

بررسی کنید که تصور او از همسر، چگونه است؟

آیا این مطلب بدیهی را درک می‌کند که همسران، تنها آن دونفری نیستند که فقط سر بر روی یک بالش بگذارند، بلکه اگر در سر هر دو، یک سودا باشد، همسرند؟

متأسفانه آنچه امروزه بیشتر در زوجهای تحصیل کرده و شاغل رواج یافته است، زندگانی ای مانند ریلهایی موازی در کنار هم است، به صورتی که در اصل، هیچ رابطه دوستانه و محبت‌آمیز، و صمیمیتی بین آنها وجود ندارد، و جز آنکه ساعت‌هایی محدود، در فضایی مشترک به سر ببرند و نقش همسران خوشبخت را بازی کنند، چیزی دیگری در ارتباط میان آنها حاکم نیست. در اصل، هر یک به دنبال کارهای شخصی، برنامه‌ها، اهداف و علائق خاص زندگی خود، توجهی به نیازهای یکدیگر، مشکلات مالی، اجتماعی و شغلی و... یکدیگر، و حالات روحی و عاطفی همدیگر ندارند در واقع از یکدیگرند «طلاق روانی» گرفته‌اند!

هر که او هم‌رنگ یار خویش نیست عشق او جز رنگ و بویی بیش نیست
 ببینید آیا دلش نمی‌خواهد گاهی جای پدر یا مادر، گاهی جای دوست یا برادر و
 ۱۴ : جای معشوق او باشید؟ یا اینکه انتظار دارد هر لحظه که ایجاب کند،

نقش خود را به یکی از این افراد تغییر دهید و چیزی غیر از آنچه هستید، بشوید؟ یا شخصیتی را که در محیط خانواده یا تحصیل یا کار و اجتماع دیده، هنرپیشه‌ها و بازیگران سینما و تلویزیون، ورزشکاران، یا... را پسندیده، و او را الگوی ذهنی خود قرار داده و می‌کوشد تا از شما شخصیتی مشابه وی بسازد؟ در این صورت در زندگی با چنین فردی با مشکلی جدی مواجه خواهید شد.

نگرش او به زیبایی همسر:

آیا شما را از آن رو به عنوان همسر انتخاب کرده که زیبا هستید؟ پس نگران باشید، زیرا ممکن است از شما زیباتر را نیز ببیند و به او دل ببندد.

آیا از زشتی چهره دیگران انتقاد می‌کند؟ یعنی عیب نقاش می‌کند؟ و بر چهره‌نگار^۱ خرده می‌گیرد؟ آیا کمالات اخلاقی و مَیْشهای انسانی را نیز بخشی از زیبایی می‌داند؟ یا آنکه از دیدگاه او، آنکه زیبایی فقط در صورت یا اندام ختم می‌شود و قد و قامت؟

نکته:

طبق نظرخواهی‌های^۲ انجام شده از آقایان، مورد پسند بودن ظاهر همسر آینده‌شان، جزو اولین یا دومین خصوصیتی بوده که برای همسر ایده‌آل خود ذکر کرده‌اند. و زمانی که همین پرسش از بانوان به عمل آمده، این ویژگی را در اولویت هشتم یا نهم امتیازات همسر آینده‌شان قرار داده‌اند.

آنچه ما می‌گوییم، پرهیز از انتخاب شریک زندگی تان تنها و تنها با در نظر گرفتن زیبایی و ظاهر اوست؛ و گرنه این حقّ طبیعی شماست که فردی را به عنوان شریک و همدم و هم‌منفس همیشگی خود برگزینید که ظاهری مورد پسند شما داشته باشد. گرچه، اگر کسی شیفته فضیلت‌های اخلاقی دیگری شود، تصویر او در قاب دلش، همیشه

۱. روزی مردی با زرتشت از جایی می‌گذشتند. چشمشان به سیمای نه چندان زیبای مردی افتاد. همراه زرتشت چهره در هم کشیده و گفت چه کریه‌المنظر است! زرتشت در پاسخ او گفت: «بر چهره خرده می‌گیری یا بر چهره نگار؟»

۲. نظریات استاد آرمان داوری دارای مدرک فوق لیسانس در Mental Management

زیباترین تصویر خواهد بود.

توصیه ما این است که عملاً به دنبال همسری برنیایید که در زیبایی یا موقعیت اجتماعی، تحصیلی و مالی، متمایز و استثنایی باشد؛ زیرا که او در زندگی، تنها به شما تعلق نخواهد داشت و حداقل آنکه، نگاههای بسیاری به دنبال او خواهد بود.

نگرش به مسائل جنسی:

از او نظرش را در باره مسائل جنسی پرسید ببینید آیا آن را هدف زندگی می‌داند یا وسیله حفظ بقا؟ آیا حاضر است برای ارضای خود تا مرز وادی فنا نیز رهسپار شود؟ آیا داستانهایی در مورد اینکه: چگونه کسی خود را به او تسلیم کرده و او خود را کنار کشیده است، سر هم می‌کند؟ اگر چنین است، از او پرسید که: چرا خود را در چنان موقعیتی قرار دادی؟ زیرا انسان عاقل، از کنار دیوار شکسته عبور نمی‌کند.

هماهنگی نیازهای جنسی دو نفر که می‌خواهند به عنوان همسر با هم زندگی مشترکی را آغاز کنند، نکته‌ای بسیار مهمی است که در جامعه ما ندیده انگاشته می‌شود. تمایل جنسی اندک، یا سردمزاجی زنان که بسیار شایع است، و ناتوانی جنسی در مردان که به ندرت مشاهده می‌شود، می‌تواند مشکل آفرین باشد. زیرا که ریشه بسیاری از ناسازگارهای اخلاقی و مشاجرات، ایرادها و تق‌زدنها و گلایه‌ها، در ناتوانی همسران در ایجاد رضایت جنسی در طرف مقابل است که این نارضایتی و خشم درونی، می‌تواند به بخشهای دیگر زندگی سرایت کند و مشکلاتی با ریشه‌های ظاهراً کوچک یا مجهول، به بار بیاورد. در صورتی که شیوه صحیح‌تر برخورد با این مشکل، قدم برداشتن برای حل آن است و نیز پیش از انتخاب همسر، اهمیت دادن به این موضوع و شناخت روحیه و خواستها و علم به توانایی یا ناتوانی‌های خود و اصلاح آن است.

همکاری در امور منزل:

ببینید آیا در امور منزل همکاری می‌کند یا آن را فقط وظیفه زن می‌داند؟ و از اینکه به همسرش کمکی بکند اکراه دارد و آن را کاری پایین‌تر از شأن مرد بودنش می‌داند؟ و اگر

زن است، آیا انجام امور منزل را وظیفه خود نمی‌داند و انجام آن را به منزله پایین آمدن شأن همسر در حد یک خدمتکار، تلقی می‌کند؟

نگرش به فرزندان: دختر یا پسر؟

از او پرسید آیا دلش می‌خواهد فرزند اولشان دختر باشد یا پسر؟ اصرار بر یکی از اینها، نشانه بی‌منطق بودن اوست و می‌تواند بعدها مشکل‌زا باشد. اما ترجیح یکی از دو جنس، مسأله‌ای نیست.

مردان خودخواه می‌خواهند فرزند اولشان، همجنس خودشان باشد و زنان ناراضی از زندگی نیز، با این تصور غلط که در آینده تکیه‌گاه‌شان باشد؛ پسر می‌خواهند. ببینید نظر او در باره تربیت فرزندان چیست؟ آیا با تنبیه بدنی و ایجاد رعب و وحشت در آنان موافق است؟ آیا خودش از دست والدینش تنبیه شده، یا نه؟ زیرا که بعید نیست در پی همانندسازی^۱ با چنان والدینی، خود او نیز به همان شیوه رفتار کند.

بدترین خصلت:

از او پرسید: بدترین خصلتی در دیگران که تو را آزار می‌دهد، چیست؟
یا: به نظر تو، (اگر زن است) بدترین خصیصه اخلاقی یک زن، یا (اگر مرد است) بدترین خصیصه اخلاقی یک مرد چیست؟

از آنجا که اگر در کاسه‌ای آب بریزیم و آن را وارونه کنیم، از آن آب می‌ریزد و نه چیز دیگر، و اگر جوهر بریزیم، از آن جوهر، و اگر روغن بریزیم، از آن روغن می‌ریزد، بنابراین با این سؤال شما، او محتوای کوزه درون خود را بیرون می‌ریزد و احتمالاً بدترین خصلت خودش را مطرح خواهد کرد که «از کوزه همان برون تراود که در اوست»... ولی به شدت توصیه می‌کنیم که این آزمون را چندین بار به کار نبرید و هرگز علت و نتیجه این سؤال را به طرف مقابل بازگو نکنید.

۱. جهت اطلاعات بیشتر، رجوع شود به «اصول و قوانین یادگیری در روانشناسی» در کتاب زمینه روانشناسی هیلگارد.

نگرش نسبت به عشق:

ببینید نظرش راجع به عشق چیست؟ آیا زود وابسته می شود و از آن تیپ آدمهایی است که از ارتباطهای متعددش با جنس مخالف، وقیحانه و بی پروا حرف می زند و آن را افتخار می داند، یا تعداد عشاق یا معشوق و معشوقه های خویش را برایتان برمی شمرد؟ آیا شما به اصطلاح اولین عشق او هستید؟ آیا او اصلاً انسانی عاطفی و با محبت است که معنای عشق و مهرورزی را بفهمد، یا انسان سرد و بی روح است؟ این مثل قابل ذکر است که: انسانی که توانایی مهر ورزیدن به شما را داشته باشد، مسلماً در روابطش با دیگر افراد خانواده و دوستان و خویشاوندان و همکاران و... نیز فردی عاطفی و مهربان شناخته شده است که می توانید از آن اطلاع حاصل کنید، و اگر چنین نبود، در عشق او نسبت به خود تردید کنید. زیرا احتمال دارد محبت او، بر مبنای حساب و کتاب و منافع دیگر قرار گرفته باشد.

آنچه که اکثر ما نمی دانیم، تفاوت میان این حالت های روانی است: احساس تمایل به کسی داشتن، خوش آمدنمان از کسی، دوست داشتن کسی به جهت یک یا دو خصیصه رفتاری، و سرانجام دلباختگی و سراپا عشق ورزیدن به یک انسان! از اینروست که خیلی ها تصور می کنند که بارها عاشق شده اند.... در حالی که عشق واقعی تنها یکبار در زندگی برای هر فردی رخ می دهد و چونی و چرابی و چیستی آنها تنها عاشقان راستین در می یابند که:

این مدعیان در طلبش بی خبرانند کان را که خبر شد خبری باز نیامد

کنجکاو:

دقت کنید: آیا در احوال دیگران کنجکاو می کند؟ که می دانیم کنجکاو به بیان محترمانه، همان «فضولی» است. و تجسس در احوال خصوصی دیگری، عملی غیراخلاقی است و از خصوصیات افرادی است که اختلال شخصیتی دارند.^۱

بینید آیا در یک مهمانی که با فردی تازه وارد آشنا می‌شود، از مسائل خصوصی طرف مقابل پرس و جو می‌کند؛ مثلاً این که چند سالتان است؟ تحصیلات شما در چه حدودی است؟ اهل کجا هستید؟ کجا مشغول کار هستید؟ و...

پرواضح است که این گونه پرسشها جز ایجاد حساسیت منفی ثمری ندارد. اصولاً اگر قصد ما شناخت بیشتر در باره کسی باشد، می‌توانیم پیرامون آنچه خود او بیان می‌کند، کمی تفکر و کاوش کنیم. بینید آیا او از جزئیات مطالبی که شما می‌گویید، پرس و جو می‌کند؟ بینید آیا جنبه‌های ناپیدای گفته‌هایتان را می‌کاود؟ آیا از اسرار دیگران پرس و جو می‌کند؟

راز داری:

آیا در سخنانش رازهای دیگران را افشا نمی‌کند؟ آیا سینه‌اش، حفظ راز دیگران را برمی‌تابد، یا عریان و بی پروا، اسرار غیر را بیان می‌کند؟ آیا برای شما، به حق داشتن رازی قائل است یا اعتقاد دارد که مثلاً بین زن و شوهر، هیچ رازی نباید وجود داشته باشد؟ بدیهی است که هر کس قصه‌هایی نانمودنی و رازهایی پوشیدنی دارد که لزوماً نیازی اساسی به گشودن این صندوق سر به مهر نیست و اگر روزی گشاده شود جز آنکه دل‌ها را چرکین کند و پرده‌های حجب و حیا را بردرد، فایده‌ای نخواهد داشت.

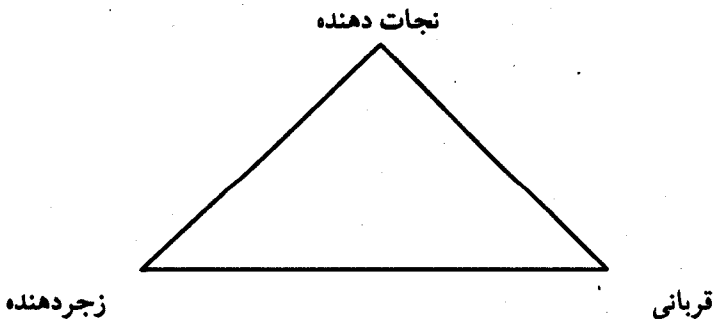
باید توجه کرد که حداقل تا ده سال بعد از ازدواج که کاملاً یا به عبارتی بیشتر، به خلق و خو و روحيات هم آشنا شدید، هرگز نقطه ضعفی (مالی، شخصیتی، اخلاقی یا اعتقادی) از خانواده‌ها، اطرافیان و دوستان نزدیک خود برای یکدیگر بازگو نکنید و اینگونه درد دل‌ها را به عنوان نشانه صمیمیت، دستاویز خود نسازید که به خیال خود نشان دهید آنقدر به هم نزدیک هستید که هیچ رازی بین شما وجود ندارد و دائم از ایرادات پدر و مادر و خواهر و برادر و خاله و عمه و دایی و عموی خود بگویید... علت این توصیه مشاورانه آن است که اگر طرف مقابل شما «فرد پخته‌ای نباشد» یا «به شما عمیقاً علاقه‌مند نباشد»، در زندگی مشترک، آنچه را که از اسرار خصوصی و خانوادگی شما پی برده، به بهانه‌های گوناگون به رخ شما می‌کشد و بارها تحقیرتان می‌کند...

البته گفتنی است که در زندگی مشترک صمیمانه، معمولاً زن و شوهر مطلبی پنهان از یکدیگر نخواهند داشت و زیر و بم وقایعی را که در زمان هایی که در کنار یکدیگر نبوده اند روی داده اند، هنگام دیدار مجدد، در نهایت صمیمیت برای هم تعریف خواهند کرد و در زندگی مشترک صمیمانه، زن و شوهر رازهای مشترکی خواهند داشت که باید در تملک روحی خودشان باشد و از بازگویی آن رازهای مشترک به پدر و مادر و برادر و خواهر و دوست و همکار خود، جداً خودداری کنند و همچنین اصراری در گشودن رازهای پیش از ازدواج خود، نداشته باشند.

دلسوزی بی حد:

ببینید آیا برای خانواده، دوستان و اطرافیان خود دلسوزی بی حد می کند؟ که گاهی این دلسوزی در حد خودسوزی است.

دکتر اریک برن، مبدع روانشناسی تحلیل ارتباط متقابل، در مورد بازیهای روانی^۱ افراد بسیار سخن گفته است. کلود استانیر^۲ که از شاگردان مکتب اوست چهار نصیحت به همه افراد کرده تا در مثلث دراماتیک کارپمن^۳، بجای نجاتگر، به قربانی تبدیل نشوند. یکی از بازیهای روانی، بازی نجات دهنده و قربانی و زجر دهنده است.



هرگاه خواستید به عنوان نجات دهنده فردی قربانی، وارد صحنه بازی شوید، ۴ سؤال از خود پرسید. اگر پاسخ این سؤال‌ها منفی باشد، مطمئن باشید که وارد یک «بازی روانی» شده‌اید و باید خیلی زود خود را از آن صحنه بیرون بکشید، زیرا که بازیهای روانی به ضرر سلامت روان آدمی هستند. اما اگر پاسخ‌های شما مثبت باشد می‌توانید به دلسوزی نجاتگرنه خود ادامه دهید؛ البته اگر به اطرافیان خود لطمه‌ای وارد نمی‌کنید.

سوال اول: آیا این مسئله به من مربوط می‌شود؟ آیا این مسئولیت من است؟ (سؤالی از بعد والد شخصیت شما)

سوال دوم: آیا از عهده‌اش بر می‌آیم؟ آیا صلاحیت حل این مشکل را دارم؟ (سؤالی از بعد بالغ شخصیت شما)

سوال سوم: آیا من دلم می‌خواهد این کار (این کمک) را انجام دهم؟ (سؤالی از بعد کودک شخصیت شما)

سوال چهارم: آیا از من درخواست شده است این کار و این کمک را انجام دهم؟ (این کار می‌تواند یک قرارداد بین شما و قربانی باشد)

راهنمایی‌های غیر ضروری:

ببینید آیا دیگران را بی آنکه بخواهند راهنمایی می‌کند؟ که این کار در نظر خیلی‌ها، دخالت و فضولی تعبیر می‌شود. آیا به طرزی وسواس گونه نمی‌خواهد آنها به روش و خط مشی وی تسلیم شوند و به شیوه‌های زندگی او تن در دهند؟ آیا دائم مراقب عملکرد اطرافیانش است که آنها اشتباه نکنند؟ که این امر می‌تواند نشانه وسواس باشد. آیا از بیان حقی که موضع اصلی بیان آن است اجتناب می‌کند یا خیر؟

انتقاد از دیگران:

ببینید آیا دائم از دیگران انتقاد و عیبجویی می‌کند؟ آیا به جای آنکه بی درنگ به

انتقاد کردن بپردازد، اول میزان تاثیر آن را بررسی می‌کند، و مکان و زمان مناسب برای انتقاد کردن را می‌داند؟

آیا خود، انتقاد را تحمل می‌کند و به دیگران هم حق انتقاد می‌دهد؟

مجادله بی سرانجام:

پرسید اگر ده هزار تومان از او کلاهبرداری شود، آیا حاضر است که صد هزار تومان خرج کند تا وکیل بگیرد و حق خود را بازستاند؟ اگر اینطور باشد، او آدمی است اهل کشمکش‌های بی سرانجام که حساب نفع و ضرر خویش را ندارد. همین افراد هستند که امکان دارد برای به دست آوردن دستمالی، قیصریه را به آتش بکشند.

نحوه برخورد او با گفتار ناشایست دیگران:

از او پرسید اگر کسی دشنام دهد چه باید کرد؟ اگر پاسخ داد: «برخوردی شدید یا دشنام متقابل»، نشانه نوعی از «اختلال رفتار» اوست و اکثر اعمال و رفتار چنین فردی، عکس‌العملی در نحوه برخورد دیگران با اوست.

اگر در پاسخ سؤال فوق گفت: «گذشت کردن، راه برخورد صحیح است»، احتمالاً دروغ می‌گوید.

و اگر گفت: «بررسی علت دشنام و کوتاه آمدن تا حل مشکل»، منطقی‌تر است و گوینده، از سلامت روانی و شخصیتی برخوردار است. می‌گویند روزی فردی نزد مولانا شکوه برد که فلان کس مرا دشنام داد و صد تا جوابش دادم. مولانا گفت: بیا به من بگو که اگر صد بگویی، یکی جوابت ندهم!

الکویت برداری از دیگران:

بینید الگوی او از بین همجنسانش، کیست؟ هر که باشد، شیوه زندگی او را بررسی کنید تا وی را بهتر بشناسید. زیرا بنا به فرمایش رسول اکرم (ص) «مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ فَهُوَ مِنْهُمْ» (هر آنکه خود را شبیه قومی می‌کند او نیز از آنهاست).

خویشان و بستگان:

آیا به دیدار بستگان خود، رغبت متناسبی نشان می‌دهد یا اینکه از آنها متنفر است و با آنان قطع رابطه کرده است؟ آیا در این صورت، دوستانی دارد که با سلیقه شخصی و مطابق با روحیات خود، آنان را برگزیده باشد؟
اگر این مسأله را درست بررسی نکنید بعدها در انزوا خواهید بود.

تأثیر پذیری از دیگران:

یک انسان نرمال و سالم، طبیعی، هر کاری را که اخلاق و شرع منع نکرده باشد و ضروری تشخیص بدهد، انجام می‌دهد و نظر دیگران هم برایش مهم نیست.
بینید آیا در هر کاری در زندگی کرده، برایش اهمیت داشته که مردم چه می‌گویند؟ یا در هر کاری که کرده، اصلاً اهمیتی به حرف دیگران نداده است؟ که هر دو جنبه، غیر طبیعی است. بینید آیا به نظر دیگران توجه دارد، یا خود مدار است؟
آیا آنقدر «مهرطلب است» که خود را به خاطر خواسته دیگران و تأمین رضایت آنان، یا جلب محبتشان نادیده می‌گیرد؟ یا آنقدر «برتری طلب» است که بی‌توجه به آنچه که دیگران می‌خواهند، عمل می‌کند و هر چه را خود می‌خواهد و می‌پسندد، انجام می‌دهد؟ در این صورت می‌توانید برای شناخت چنین شخصیت‌هایی به کتاب‌های روانشناسی شخصیت^۱ مراجعه کنید که زوایای روح و روان، و افکار و سلوک زندگی افراد مهرطلب و برتری طلب را به تصویر کشیده‌اند.

ویژگیهای رفتار غیر کلامی:

مقدمه:

رفتارهای غیر کلامی مانند وضع ظاهر، نحوه راه رفتن، صحبت کردن، خندیدن، نگاه کردن، برخورد با دیگران، و حالت چهره و قیافه، و حتی خط و امضای فرد، می‌تواند به

۱. «عصبیت و رشد آدمی» نوشته: کارن هورنای

شناخت دقیقتر و بهتر او کمک کند. زیرا اکثر ما در موقعیتی نیستیم که مانند یک روانپزشک به مصاحبه با فرد مقابل پردازیم و آنچه را که مورد نظرمان است پرسیم. از طرف دیگر، احتمالاً فاقد مهارت کافی در مصاحبه گری هستیم. علاوه بر این، بیشتر افراد از پاسخ دادن به سؤال‌هایی که به شناخت اعماق وجود و شخصیت آنها منتهی شود، طفره می‌روند. از همین رو، توجه به موضوعات فوق، اهمیت زیادی دارد.

پوشش و وضع ظاهر:

رسیدگی نکردن به ظاهر و پوشش و لباس، می‌تواند نشانه‌ای از «اسکیزوفرنی»، عقب ماندگی ذهنی، یا افسردگی یا زوال عقل باشد. اگر فرد با صورتی نشست، و با موهای شانه نکرده در اجتماع ظاهر شود، یا خانمی است که آرایش مناسبی نکرده یا با بی‌دقتی آرایش کرده، همه بیانگر بی‌توجهی فرد به وضع ظاهر خود است.

نگاه می‌کنیم که رنگ لباسش تیره است یا روشن. زیرا که افراد افسرده، در پوشش خود، معمولاً از پوشاک تیره، و بیماران مبتلا به مانیا (شیدایی) از رنگهای روشن و تند یا از رنگ‌های متفاوت و ناهماهنگ استفاده می‌کنند.

دقت کنید که آیا لباس متناسب با سن خود پوشیده است؟ دیده شده که برخی از افراد بالغ، لباسهای بچه‌گانه می‌پوشند که نشانگر عدم بلوغ عاطفی فرد است؛ مثل خانم میانسالی که لباسی در خور دختران نوجوان را به تن می‌کند، یا موهایش را به طرز بچگانه‌ای آرایش کرده باشد.

مردانی که شدیداً مایل به تغییر جنسیت هستند و نیز مردانی که متمایل به صفات زنان هستند، لباسهای زنانه‌یی پوشند، آرایش می‌کنند و گاهی اوقات نیز با صدای نازک زنانه صحبت می‌کنند.

در زنان نیز رفتار و پوشش‌های مردانه، مدل موی پسرانه، ورزش و تفریحات پسرانه، نشانگر آن است که این زنها ناخودآگاهانه، ماهیت زن بودن خویش را انکار می‌کنند و از جنسیت خود ناراضی‌اند. همچنین این دسته ممکن است زنهایی سردمزاج، خودرأی و یک دنده باشند. به همین دلیل در انتخاب چنین افرادی به عنوان شریک آینده زندگی خود، باید کاملاً با روحیات آنان آشنا باشید و سپس دست به انتخاب بزنید.

ضمائم غیر عادی همراه لباس:

نگاه می‌کنیم که آیا ضمائم لباس آنها غیر عادی است؟
 برخی از بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی جیب خود را پر از متعلقات خود می‌کنند و با
 کیف بزرگی حاوی دارایی‌های شخصی و اوراق یادداشت، به همه جا می‌روند.

نحوه انتخاب وسیله نقلیه:

وسیله نقلیه‌ای که دارد توجه کنید: آیا در انتخاب آن، سرعت را مد نظر داشته، که
 نشانه هیجان و اضطراب اوست، یا وسیله نقلیه‌اش را به دلیل استحکامش انتخاب کرده
 است که نشانه احساس ناامنی اوست.

فعالیت‌های حرکتی:

ببینید راه رفتنش کندتر از معمول است یا نه؟

«راه رفتن و حرکت کندتر از معمول در افسردگی و پارکینسون دیده می‌شود.» این
 افراد سرشان به جلو خم شده، چشم‌هایشان فرورفته، و شانه‌هایشان برآمده است.
 «کندی در حرکت به همراه کندی در تکلم و تأخیر در پاسخ دادن به پرسشها، در
 بیماران افسرده دیده می‌شود.»

«فردی که سخت و کند راه می‌رود، فک‌هایش (دندانهایش) به سختی حرکت
 می‌کند، و سرش مستقیماً به جلو نگاه می‌کند، و چشم‌هایش پلک نمی‌زند، و از سایر
 حرکاتش نیز کاسته شده است، به طوری که دست‌هایش به جلو و عقب حرکت نکند، به
 پارکینسونیسم مبتلاست.»

برخی از بیماران مبتلا به مانیا به تندی قدم برمی‌دارند. این افراد ممکن است خیلی
 هیجان زده باشند، برقصدند یا جست‌وخیز کنند. این فعالیت بیش از حد معمول در افراد
 مبتلا به مانیاها، غالباً با تکلم تند و بیش از حد همراه است.

افراد عادی، در طول گفتگو، گاهی وضعیت خود را تغییر می‌دهند تا راحت‌تر باشند.
 پاهایشان را روی هم می‌اندازند یا مجدداً برمی‌دارند. وقتی در مورد مطالب مهم بحث

می‌کنند، به جلو خم می‌شوند و برای تأکید بر گفته‌هایشان از حرکات دست و پا نیز استفاده می‌کنند. اما کسی که هیچیک از این حرکات را نشان نمی‌دهد و کاملاً آرام می‌نشیند، ممکن است به افسردگی، پارکینسونیسم یا زوال عقل مبتلا باشد.

بعضی افراد نمی‌توانند پاهای خود را آرام نگاه دارند و مدام از خود حرکت‌هایی بی‌هدف بروز می‌دهند و گویی موتوری پشت عضله ساق پایشان بسته‌اند. این دسته از افراد، مبتلا به «آکاتزیا»^۱ که از عوارض داروهای نورولپتیک در بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی است. و آنقدر بیقرارند که ممکن است نتوانند بنشینند تا با آنان گفتگو کنیم.

بعضی‌ها ممکن است به هنگام صحبت کردن، لب‌هایشان را حرکت بدهند بدون آنکه صدایی از آنان شنیده شود.، همچنین ممکن است ناگهان سرشان را برگردانند. گویی به سمت منبع صدایی توجه کرده‌اند که شما آن را نمی‌شنوید. این موارد نشانه‌هایی از وجود توهم شنوایی است.

لبخند - خنده:

غالباً افراد عادی، هنگام ملاقات با دیگران لبخندی بر لب دارند. ولی افراد بسیار افسرده و اسکیزوفرنی که دارای خُلق سطحی هستند، قادر به چنین برخورد اجتماعی نیستند.

فردی که دارای علائم پارانوئید (بدبینی) است، ممکن است حالت تدافعی و تهدیدآمیز هم داشته باشد.

دقت کنید که شکل خندیدن او چگونه است. برخی، لبها و گونه‌هایشان می‌خندد و برخی دیگر چشم‌هایشان نیز برق خنده به خود می‌گیرد، و عده‌ای دیگر لب و چشم و شانه‌هایشان همزمان به خنده و حرکت در می‌آیند.

ببینید آیا به صدای بلند و با قهقهه می‌خندد یا با متانت. آیا در موقع خندیدن آنقدر از خود بیخود می‌شود که دست روی شانه بغل دستی بگذارد، یا دو دستش را به شکم

۱. ناتوانی برای نشستن به دلیل اضطراب شدید ناشی از فکر نشستن Acatheisia

می فشارد، که همه اینها شکل‌های نامتناسب خندیدن است و گاه از شخصیت‌های توجه‌طلب و هیجانی دیده می‌شود.

آیا با دیگران می‌خندد، یا به دیگران؟ زیرا گهگاه خنده‌های ما باعث آزردن دیگران می‌شود.

بینید اهل متلک گفتن یا اهل نیش و کنایه زدن هست یا نه؟ آیا فرهنگ غالب او رک و راست بودن بی‌خُد است که اسم دیگری برای تلخ‌گویی است؟ افراد هاپیومانی می‌توانند در بخش عمده‌ای از گفتگو، قیافه خندان و شاد داشته باشند، و اگر این قیافه با محتوای صحبتشان هماهنگ باشد که اغلب شامل لطیفه‌ها، تمثیل‌ها و حالت سرخوشی است، این‌گونه افراد با طرف مقابل تماس چشمی مستقیمی برقرار می‌کنند و معمولاً موفق می‌شوند خلُق بالای خود را به آن‌ها نیز منتقل کنند (یعنی به هر حال، طرف مقابل را به خنده می‌اندازند).

افراد مبتلا به مانیا اطرافیان خود را مجذوب خود می‌کنند و ممکن است با صدایی بلند صحبت کنند و بیش از خُد معقول با شما اظهار آشنایی کنند و سعی داشته باشند نقش رهبری را در گفتگو به عهده بگیرند، یعنی آنها موضوع صحبت را به شما تحمیل می‌کنند و مصاحبه را هدایت می‌کنند.

زنان دارای شخصیت هیستریانیک و مانیک نیز ممکن است سُبک و جلف باشند.

ارتباط چشمی:

بینید وقتی حرف می‌زند، چشمانش را به چشمان شما می‌دوزد یا سرش را پایین می‌اندازد.

اگر فرد از تماس چشمی با شما خودداری کند، و نگاهش را مستقیماً به جلو بدوزد و سرش را نیز به جلو خم کند و قوز کند، و بازوهایش را نزدیک بدن نگاه دارد و به جلو تکیه دهد، افسرده است.

البته نحوه صحیح نگاه کردن آقایان هنگام صحبت با یک خانم، پرهیز از نگاه مستقیم به چشمان اوست و بهتر است هر از چندگاهی به پیشانی او نگاه کند که بیانگر توجه او به

مطالب بیان شده است.

اگر فردی چشمهایش را تنگ کند و از گوشه چشم، نگاههایی سریع به شما یا تصاویر موجود در اتاق بیندازد، می توان سوءظن او را در سؤال هایی که از شما می کند، جستجو کرد. این افراد ممکن است بدبین باشند.

به شکل نگاه وی توجه کنید. ببینید آیا وقتی وارد مکانی می شود، به لباس ها و چهره ها و وسایل داخل منزل دقیق نمی شود؟ با حالتی خریدارانه به همه چیز نگاه نمی کند؟

آیا نگاهش حالت یک بَره را دارد که مظلومانه می نگرد که در افسرده ها دیده می شود، یا حالت گرگی را که طعمه را می باید و در افراد مبتلا به مانیا مشاهده می گردد، و یا نگاه مرده ای که درخششی ندارد و در اسکیزوفرنی دیده می شود؟

ابروها:

نگاه می کنیم تا ببینیم ابروها چه حالتی دارند. می دانیم در افرادی که خلق افسرده دارند، ابروها به هم کشیده می شوند، پلک ها نیز به سمت هم کشیده می شوند و شکاف پلکی را باریک می کنند، در حالیکه گوشه های دهان به سمت پایین کشیده شده است. اگر ابروهای فرد بالا آمده باشد، و شکاف پلکی و مردمک ها گشاد شده باشد، دهان فرد کمی باز باشد و غالباً بدن حالت سختی به خود بگیرد و لرزش در دستهای فرد نمایان شود که با تعریق زیاد در چهره فرد همراه باشد، نشانه آنست که فرد اضطراب دارد. (بخصوص اگر چند بار آب دهانش را قورت بدهد که نشانه ترس اوست).

بررسی طرز نشستن:

اگر لبه صندلی بنشیند، بخصوص دستهایش را در هم گره کند، نشانه اضطراب مفرط است. اگر خود را در انتهای صندلی رها کند و شانهِ هایش آویخته باشد، این امر، کم توجهی او را به آداب نشستن و در عین حال افسردگی وی را می رساند. اگر مرتب با دسته صندلی ور برود و انگشتانش را تکان بدهد، نشانه هیجانی بودن و بیقراری اوست.

اگر کاملاً شق ورق نشسته باشد. از نظر آداب و سواسی قابل بررسی است. از آنجا که در نزد بزرگترها یا هنگام حضور یک خانم در جمع، افراد به هنگام نشستن نباید پاها را روی هم بیندازند، به شکل نشستن او توجه کنید. اصولاً نحوه نشستن، هم برای خانمها و هم برای آقایان هنری است و متأسفانه گویی فقط خانمها ملزم به رعایت آن هستند. در حالی که برای آقایان، انداختن پاها روی یکدیگر در مقابل یک بزرگتر، بی حرمتی است و فاصله دادن زانوها در برابر خانمها، شکل زننده تری دارد.

رعایت آداب معاشرت:

در موقع ورود به منزل میزبان برای اینکه مشکلی رخ ندهد، باید بارانی، پالتو، یا کت خود را، اگر قرار شد از تن درآوریم، در جایی که آنها معین می کنند، قرار دهیم یا به خود آنها بدهیم.

بینید آیا طرف مقابل شما وقتی وارد می شود، هر یک از کفشهایش را به طرفی پرتاب می کند، یا آنها را جفت می کند کنار هم می گذارد؟ یا اینکه در نهایت دقت و وسواس آنها را کنار هم می چسباند و رویشان را به طرف در خروجی قرار می دهد؟ که اینها نشانه هایی از وسواسی بودن فرد است که ممکن است محدوده آن از جفت کردن ساده کفش در زندگی، وسیعتر باشد....

البته در مراسم و میهمانی های رسمی بهتر است کفشها را از پا در نیاورد (البته بسته به سلیقه میزبان)، و اگر افراد پیرامون شما نیز خود را ملزم به این کار بدانند، نشانه ای از رعایت آداب معاشرت است.

اگر کادویی برای میزبان تهیه شده، باید مناسبت خاص خود را داشته باشد. مثلاً: نمی توان در اولین جلسه معارفه، سرویس ملامین برد، یا در جلسات اولیه آشنایی، ساعت هدیه کرد. باید هدیه را به دست میزبان داد و گذاشتن هدیه به روی میز یا کاناپه، به این امید که خودشان آن را خواهند دید، غیر منطقی است.

میزبان نیز باید از هدیه تشکر کند، کاغذ کادوی آن را باز کند و از کنار آن بی توجه

نگذرد.

ببینید آیا آداب راه رفتن با خانمها را می‌دانند؟ آیا او باید آن را اگر همراه با خانمی راه می‌رود، این ادب را می‌داند که اگر بسته یا وسیله سنگینی همراه او بود، باید در دست بگیرد؟ یا اگر از پله‌ها پایین می‌آید، خودش به سمت نرده‌ها برود تا دیوار حفاظی برای او باشد؟ یا آنکه بی‌توجه به این مسائل، جلوتر از خانم راه می‌رود و از یک تعارف نیز دریغ می‌کند؟

رعایت آداب غذا خوردن:

میزبان باید از میهمانان بپرسد که: چه غذایی میل دارند؟ و به اندازه آنان برایشان مهیا کند. بچه‌های کوچک باید سر سفره حمایت شوند و سپس به افراد سالمند پرداخته شود. دو سه روز قبل، میهمانان باید به طور مستقیم یا غیر مستقیم، تعداد همراهان را به میزبان اطلاع دهند و صد البته، سرزده برای ناهار یا شام منزل کسی نروند که یک فشار روحی برای خانم خانه خواهد بود.

ملاحظه کنید که آیا فرد مورد نظر شما، این موضوع را درک می‌کند که پیش از آمدن میزبان، نباید شروع به غذا خوردن کرد و اینکه از نوع برنج و مواد غذایی دیگر، نباید پرسش کرد؟ هر چند بعضی‌ها به عنوان تعریف از چیزی، در ابتدا این گونه سؤال‌ها را مطرح می‌کنند.

اگر قرار است سر سفره، غذای مشترک بخورید، ببینید او چگونه رفتار می‌کند آیا وسط سفره می‌نشیند که به همه چیز مسلط باشد؟ آیا از غذایی که کمتر است شروع می‌کند که مبدا تمام شود و به او نرسد؟ آیا رعایت می‌کند که قاشق دهان زده خود را در ظرف ماست یا خورش و غیره فرو نکند؟ آیا موقع غذا خوردن سکوت را رعایت می‌کند؟ آیا نزدیک گوش فرد کناری‌اش ته‌دیگ نرود؟ آیا دهانش را موقع غذا خوردن بیش از معمول باز نمی‌کند؟ آیا عادت‌های غذایی ناپسند ندارد؟ مثلاً از بعضی غذاها حالش به هم بخورد یا برخی از غذاها را نتواند بخورد تا غذاهای خاصی را برایش مهیا کنند؟ آیا تعریف او از دستپخت میزبان، برای کنایه زدن به فرد دیگری، از

همراهانش نیست که سر سفره نشسته است؟

آیا می‌داند که موقع غذا خوردن نباید از میزبان چیزی را طلب کند که سر سفره حاضر نیست؟ آیا می‌داند که نباید دیگران را برای به دست آوردن چیزی، به زحمت انداخت؟ آیا می‌داند که نباید دو سه جور ماده غذایی را با هم مخلوط کرد و خورد؟

بدیهی است که موقع غذا خوردن، بیان مسائل سیاسی و هیجانی و تنش‌زا کاردرستی نیست. اصولاً هرگونه صحبت کردن در حالی که غذا خورده می‌شود و دهان پر از غذاست، ناپسند است. ببینید آیا او این نکات را رعایت می‌کند؟

بررسی کنید تا چه حد به غذا، نوع و شکل طبخ آن، و نحوه چیدن غذا روی میز یا سفره، اهمیت می‌دهد؟ آیا در موقع گرسنگی هر غذایی را حاضر است بخورد یا در آن موقع نیز، غذاهای خاصی را می‌طلبد؟

فصل دوم

قیافه شناسی

قیافه‌شناسی:

در اجتماع کنونی، آدم‌هایی را می‌یابیم که متأسفانه با گذاشتن یک نقاب دروغین بر چهره واقعی خود و با نقش بازی کردن، در کنار واقعیت‌ها زندگی می‌کنند. اما این نقاب گهگاه از چهره آنان برداشته می‌شود و چهره واقعی آن‌ها که زیر نقاب پنهان شده، نمایان، و حقیقت آشکار می‌شود. گاهی دانستن واقعیت، افراد را به قدری زجر می‌دهد که برای یک عمر مجبور می‌شوند نقش بازی کنند و تا پایان خط به این بازی دردناک ادامه دهند. کهن‌الگوی^۱ نقاب^۲ از مفاهیمی بود که روانشناس بزرگ دکتر یونگ^۳ مطرح کرد. نقاب، یک چهره عمومی است که شخص از آن استفاده می‌کند تا خود را به عنوان فردی نشان دهد که غیر از خود واقعی اوست. یونگ معتقد بود نقاب ضروری است، زیرا ما ناچاریم برای موفقیت در کار خود و سازگاری با افراد مختلفی که مجبوریم با آنها در تماس باشیم، نقش‌های مختلفی را در زندگی بازی کنیم. اگر چه نقاب می‌تواند برای شخص کاملاً مفید باشد و در حقیقت به نظر یونگ لازم است اما در عین حال می‌تواند کاملاً زیان‌آور باشد؛ چرا که از دیدگاه روانشناسی، شخص ممکن است معتقد شده باشد که این نقاب، ماهیت درونی او را نشان می‌دهد. از طرفی، شخص با ایفای نقشی که آن را پذیرفته است، باعث می‌شود تا جنبه‌های دیگر شخصیتش مورد غفلت قرار بگیرد و تحول نیابد. یونگ این وضعیت را چنین توصیف کرده: «خود، به جای همسان‌سازی با

1. Archetype

2. Persona

3. Jung

ماهیت واقعی فرد، با نقاب او همانند سازی می‌کند و وضعیت حاصل، «تورّم نقاب» نامیده می‌شود.»

هر دو مورد، یعنی ایفای ساده یک نقش و پذیرفتن آن، مستلزم فریب هستند. در مورد اول شخص دیگران را فریب می‌دهد و در مورد دوم، خوشتن را فریب می‌دهد. آشکار است که چنین وضعیتی برای سلامت روان فرد می‌تواند مخاطره‌آمیز باشد.

حالت چهره‌ها، نمایشی از احساسات آدمی است و شخصیت یک انسان در چهره‌اش نمایان می‌شود. اما معانی نامطمئن و تردیدآور، معمولاً در چهره‌ها منعکس نمی‌شوند بلکه بسیاری از جنبه‌های دیگر شخصیت انسان را تشکیل می‌دهند، جنبه‌هایی همچون تجربیات یا خصوصیات اخلاقی او.

نکته جالب توجه آنست که هر قدر احساسات شدیدتر باشد، حالات آن در چهره بیشتر دیده می‌شود و مطمئناً در شخصیت انسان بیشتر مؤثر واقع می‌شود.

داشتن احساسات قوی به معنا سرکوب کردن مشکلات است و نه ضعف‌ها. از این جهت که ما آن ضعفهایمان را پنهان می‌کنیم، اغلب در تضادی گرفتار می‌شویم و برای طرف مقابل ما واضح نیست که ما در کدام موقعیت هیجانی قرار گرفته‌ایم. در این صورت، ما این تغییرات را نابرابر نشان می‌دهیم یا سرکوب می‌کنیم. اما احساسات خیلی ضعیف، به راحتی معلوم می‌شوند زیرا تصور می‌کنیم آنها را نشان نمی‌دهیم و بنابراین سعی نمی‌کنیم تا آنها را سرکوب کنیم.

ما ناخواسته در برابر طرحی که با آن موافق هستیم چهره‌ای مثبت به خود می‌گیریم و زمانی که با طرحی مخالفیم، بدون تعمد و خواست پیشین، چهره‌ای منفی در برابر آن از خود ظاهر می‌سازیم. در حقیقت، ما بدون تکان دادن سر، یا حرکت پلک‌ها یا حرکت لبها، افکارمان را به طرف مقابل گزارش می‌کنیم.

به عنوان نمونه، وقتی انسان طبیعی دروغ می‌گوید، تحت فشار روحی قرار می‌گیرد. به همین دلیل، تغییراتی در چهره و رفتار وی به وجود می‌آید. بیشتر وقتها، دستها و پاهایش را پنهان می‌سازد یا هنگام تلفن کردن، صورتش را پشت مانعی پنهان می‌کند. دست را جلو دهان یا انگشت اشاره را روی لب بالا می‌گذارد، ابروهایش را می‌خاراند یا

گوشه‌های لبش را حرکت می‌دهد.

بنابراین، چهرهٔ افراد نشان‌دهندهٔ حالت‌های روانی و جایگاهی برای مشاهدهٔ تفکر و احساسات آنها است. بیوگرافی هر انسان را می‌توان در چهره‌اش خواند. بنابراین ما در این بخش از کتاب، به نکاتی چند در این مورد اشاره می‌کنیم.

تشخیص واقعی یا غیر واقعی بودن احساسات:

لبخند زدن، یک عمل اجتماعی است. ما برای سازش با دیگر انسانها، هر روزه به لبخند زدن نیازمندیم. در اکثر موارد، لبخند به تنهایی معنا و مفهومی ندارد. وقتی ما، در جمعی به کسی تنه می‌زنیم، این امر را با لبخندمان به او می‌گوییم و در اکثر موارد به منظور معذرت خواهی لبخند می‌زنیم و طرف مقابل نیز آن را می‌پذیرد. ما، از روی شادی، تمسخر، کج بینی، خجالت، ترس یا دستپاچگی، لبخند می‌زنیم.

خنده واقعی: در یک خندهٔ واقعی، لب‌ها به شکل U پهن می‌شود و به طرف بالا کشیده می‌شوند، گونه‌ها نیز به طرف بالا می‌روند، به طوری که اغلب چروکی در اطراف چشمها ایجاد می‌شود.

در لبخند واقعی ابروها بالا کشیده می‌شوند، چشم‌ها کوچک می‌شوند، و موقع لبخند زدن، لبها کشیده می‌شوند و مانند خط افقی به نظر می‌رسند. در لبخندها و خنده‌های واقعی، چشم‌ها نیز می‌خندند.

خنده غیر واقعی: لب‌ها با ناراحتی پهن می‌شوند، گوشهٔ لب‌ها بالا نمی‌رود و چشم‌ها نیز نمی‌خندند.

خنده شرمساری: لب‌ها تا حدی پهن می‌شود، ولی گوشه لب به پایین متمایل می‌شود.

خنده دردناک: لب بالا روی دندان پیشین قرار می‌گیرد و غالباً سر به یک سو خم می‌شود.

پوزخند: لبها پهن و کاملاً بسته است و گوشهٔ لب کاملاً به طرف پایین متمایل است.

خنده استهزاآمیز: لبها پهن و تقریباً بسته است و گوشه لب به پایین متمایل است.

خنده ترس: لبها خیلی پهن می‌شود. گوشه لب به بالا، یا به آسانی به پایین متمایل می‌شود. ابروها بالا می‌رود و با هم کشیده می‌شود.

خنده اعتراض: ما هنگام اعتراض، صدایی شبیه «هو» از خود در می‌آوریم. هر چه خنده بلندتر باشد، شدت اعتراض بیشتر است.

مسیر نگاه:

به محض این که فردی پاسخ نادرستی بدهد، مسیر نگاه او تغییر می‌کند. البته ما اجازه نداریم فوراً حدس بزنیم که فرد دروغ گفته است. زیرا خود ما گاهی که می‌خواهیم به مسأله‌ای با توجه کامل فکر کنیم، هنگام صحبت کردن، به زمین، یا دیوار یا گوشه‌ای از اتاق نگاه می‌کنیم که البته در این حالت، قصد ما این است که هیچ‌کس را نبینیم و فقط به آن مسأله توجه داشته باشیم.

برای اینکه تشخیص دهیم مطالب عنوان شده چقدر صحت دارد، بهتر است موضوع بحث را عوض کنیم و کمی بعد به همان موضوع اول بازگردیم و دقت کنیم که آیا حرکات فرد دوباره تغییر می‌کند یا خیر. توجه داشته باشید که این نوع تغییر حالت‌های افراد، مشکوک است.

تماس چشمی:

اگر می‌خواهید بدانید که کسی به شما یا هدف‌تان علاقه‌مند است، توجه کنید که هر چه تماس چشمی فرد با شما بیشتر باشد، علاقه‌مندی و توجه فرد به مطالب مورد بحث بیشتر و شدیدتر است. البته در موضوعات دشوار و خاص مانند بیماری و مسائل جنسی و غیره...، غالباً تماس دید کاهش می‌یابد.

تنفس:

کسی که به ما، یا مطالب مورد بحث ما، علاقه‌مند است، همواره با ما هم‌نفس است. وقتی ما به طور ناگهانی نفس می‌کشیم و نفسمان را برای لحظاتی حبس می‌کنیم،

فردی که با علاقه به سخنان ما گوش می‌دهد، چشم‌هایی باز، و حتی شاید دهانی نیمه باز دارد و مجدداً ریتم نفس‌هایش را با ما تنظیم کند.

معنای نگاهها:

نگاه روبه پایین: وقتی پلک‌های بالایی چشم، به راحتی به طرف پایین متمایل می‌شود و فرد فقط گوش می‌کند، بیانگر خستگی زیاد، کند ذهنی، یا احساس کسالت از صحبت کردن طرف مقابل است که سعی می‌کند از طرف مقابل خود پنهان کند که در حال فکر کردن به موضوع دیگری است.

چشم بر هم زدن: در هنگام عصبیت، بی‌اعتمادی، ناراحتی و جدان و...، چشم‌هایمان را بیشتر بر هم می‌زنیم. معنای دیگر چشم بر هم زدن، ابراز دوستی و دسیسه‌چینی نیز می‌تواند باشد.

نگاه عاشقانه: به طور کلی، عشق و محبت از تماس‌های چشمی مکرر به وجود می‌آید. نگاه عاشقان تنها در تماس چشمی خلاصه نمی‌شود بلکه این نگاه، تمام صورت را در بر می‌گیرد.

پلک نزدن: زمانی که فردی مورد تحقیر قرار می‌گیرد، بسیار کم پلک می‌زند یا برای لحظاتی، اصلاً پلک نمی‌زند.

چین پیشانی:

زمانی که عمیقاً در حال فکر کردن هستیم، یا اخم می‌کنیم، و در مواقع هیجانی شدن و احساسات منفی که چهره خود را در هم می‌کشیم، چین و چروک‌هایی در پیشانی ما پیدا می‌شود که می‌تواند اثری درازمدت بر چهره بگذارد.

افرادی که نزدیک بین هستند و از عینک استفاده نمی‌کنند، و کسانی که کارهای دقیق مانند صنایع دستی یا کارهای آزمایشگاهی و هنری انجام می‌دهند نیز، اغلب چنین چین‌هایی در پیشانی دارند.

چین افقی بین ابروها: که عصبانیت‌ها و ناراحتی، باعث بروز این چین‌ها می‌شوند.

چین ابروها: وقتی کسی سخن می‌گوید یا فکر می‌کند، و شنونده با او موافق نیست، ابروهایش را بالا می‌برد، و با حالت‌های طعنه، شک، تعجب یا تکبر، واکنش نشان می‌دهد.

حرکات محدوده دهان، سر و گردن، دستها:

حرکات لب :

کسی که از نظر روحی یا جسمی زیاد تلاش می‌کند، غالباً لبهایش را روی همدیگر می‌فشارد و در طول عمر، به تدریج لبهایش لاغر و باریک می‌شود. چنین افرادی، دهانشان را تحت فشار قرار می‌دهند، کم می‌خندند، یا آنکه فشارهای درونی، مانع از خندیدنشان می‌شود.

کسی که از چیزی اکراه دارد، و اغلب حالت ناراحتی و نفرت در او دیده می‌شود، به‌طور ناخودآگاه، لب بالا را روی دندان پیشین می‌کشد و در لب بالای او، کشیدگی ظاهر می‌شود. این علامت، بویژه در مواقع بحرانی دیده می‌شود.

گاهی اوقات ما لب بالا و پایین را به بیان دندان‌هایمان می‌کشیم. این کار زمانی صورت می‌گیرد که ما خیلی جدی در حال فکر کردن هستیم، یا دنبال یک لغت یا یک اصطلاح می‌گردیم، یا از رفتار خود نامطمئنیم. این حالت گاهی در بعضی از افراد، به صورت جویدن لب‌ها ظاهر می‌شود.

هنگام صحبت کردن، اگر از چانه و لب و زبان استفاده کنید، چهره شما خیلی زنده‌تر و جذاب‌تر و پر معناتر جلوه می‌کند. فرانسوی‌ها و ایتالیایی‌ها با حرکت دادن به چهره‌شان صحبت می‌کنند و این نوع صحبت کردن، جذابیت چهره آنها را بیشتر می‌کند.

هرگاه اشخاص هنگام صحبت کردن، گویی زیر لب زمزمه می‌کنند و لبهای خود را کمتر حرکت می‌دهند و چهره متحرک و گویایی ندارند، در این حالت شما فوراً متوجه می‌شوید که گوینده چیز مهمی برای گفتن ندارد.

اشخاصی که رسا صحبت می‌کنند، در حقیقت می‌خواهند بگویند که: مطالب آنها مهم و گوش‌کردنی است و گرنه، سکوت می‌کردند. این حالت نشان دهنده جدی بودن

شخص است.

وقتی چیزی مورد پسند ما نیست، به طور ناخودآگاه لب پایین خود را به سمت جلو حرکت می‌دهیم. در حالت اعتراض، به آسانی گوشه لب پایین را به طرف پایین متمایل می‌کند.

مکیدن لب پایین، با گاز گرفتن یا بدون گاز گرفتن آن، حاکی از یک تصمیم یا مطلبی است که در ناخودآگاه فرد وجود دارد.

لرزش لبهای پایین، نشانه‌ای از احساسات قوی است.

کشیدن یا دراز کردن گردن:

ما در اکثر مواقع، گردن خود را بین شانه‌ها، درون یقه فرو می‌بریم تا کمتر هدف حمله حریف مقابل قرار گیریم.

تکان دادن‌های سر نشان می‌دهد که ما قصد تسلیم شدن و اطاعت داریم. معمولاً خانمها هنگام صحبت کردن با مردان، سرشان را به طرفی کج می‌کنند. خانمهایی که با آقایان در یک محیط کاری فعالیت دارند، باید به این نکته توجه داشته باشند و سرشان را صاف نگه دارند. زیرا حرکت دادن ناخودآگاه سر به یک طرف، حالتی از اطاعت را به همراه دارد.

حرکات دست:

اصولاً قراردادن یک یا هر دو دست بر روی چهره، نشان دهنده احساسات منفی یا نپذیرفتن چیزی از سوی شماست.

یک دست را جلو دهان قرار دادن، بدین معنا است که شما قصد ممانعت از یارو گویی طرف مقابل را دارید.

مایلیدن چانه، گونه، کشیدن موهای ریش، به هم فشردن بینی، و صاف کردن پوست، علائم نشان دهنده دستپاچگی و شاید واقعی نبودن یک مطلب، دردآور بودن یک موقعیت، یا خسته کننده بودن آن باشند.

چرخاندن موی سر به وسیله انگشت اشاره، تنها در خانم‌ها دیده می‌شود و می‌تواند به معنای شرم و خجالت زدگی، و همچنین بی‌اعتمادی باشد.

نوک انگشت را زیر یقه بسته گذاشتن، یا کشیدن بلوز، حالت دستپاچگی را نشان می‌دهد.

گذاشتن دست در جلوی دهان و پنهان کردن لبخند یا خمیازه، بدین معنا است که فرد، ارتباط مهمی با واقعیت برقرار کرده است.

گذاشتن هر دو دست در جلوی دهان می‌تواند به معنای عدم اعتماد در هنگام صحبت کردن، بویژه دروغ گفتن باشد.

انگشت اشاره را به چانه تکیه دادن، به معنای این است که افکار فرد گسترش زیادی پیدا کرده است.

سر را به یک یا دو دست تکیه دادن، به معنای این است که شخص روی مطلبی تمرکز کرده، یا علاقه‌مند به گوش دادن است.

به دهان بردن انگشت شست، نوک انگشت، مداد، دسته عینک یا اشیاء دیگر، نشانه‌ای از تفکر و تردید است.

چشم‌ها را با یک دست یا دو دست پوشاندن، نشان دهنده هیجانات یا ترس است. انگشت اشاره را روی بینی قراردادن، نشانه تفکر است.

پاک کردن پیشانی یا برداشتن عینک و پاک کردن آن، نشانگر آنست که شما می‌خواهید زمان و فرصتی برای فکر کردن به دست بیاورید.

دستها را روی چشم گذاشتن به معنای آنست که نمی‌خواهید از موضوع منحرف شوید و باید تمرکز کنید.

افراد حساس، زودتر تحت فشارهای روحی و روانی قرار می‌گیرند و این کار را با حرکات دست و چهره نشان می‌دهند.

به هنگام ترس و پریشانی، پوست چهره، یا تنها قسمت چپ و راست دهان و بینی، رنگ پریده می‌شود و در حال خستگی و پریشانی، همراه با درد، قرمز می‌شود.

در هنگام فشار روانی، قطراتی از عرق بر روی گونه و گلو و گوش دیده می‌شود و

گاهی قطراه‌های عرق روی لب بالا ظاهر می‌گردد. بویژه، ترشح چربی افزایش می‌یابد و پیشانی شروع به برق زدن می‌کند.

هر چه پوست سریعتر و شدیدتر قرمز شود، سیستم اعصاب سریعتر عکس العمل نشان می‌دهند و به طور کلی، چین افرادی حساس هستند.

احساسات و حالت‌های آن:

وقتی که احساس، حقیقی باشد، عامل تحریک کننده آن در چهره ما، هیجانات است. اگر اتفاق غیر منتظره‌ای پیش آید که از قبل در باره آن اطلاعاتی داشته‌ایم، تغییر حالت در چهره ما، به کندی صورت می‌گیرد.

شادی: وقتی که خوشحال هستیم، چشمهایمان بزرگ و خندان می‌شود. ابروانمان به طرف پایین کشیده می‌شود، گوشه دهان به شکل U به طرف بالا می‌رود و غالباً دندانها، قبل رؤیت، و چهره نیز خندان است.

توس: در این حالت، چشمها خیره است. پلک بالا به راحتی به طرف بالا، و پلک پایین به طرف پایین کشیده می‌شود. لب‌ها رو به پایین هستند و دهان هم باز است.

نفرت: در این حالت، چشم‌ها به شدت باریک و کوچک می‌شوند، ابروها به طرف پایین متمایل می‌شوند که چنین ابرو، گاه تا روی بینی امتداد می‌یابد. دهان بسته یا باز است و گوشه دهان به طرف پایین کشیده می‌شود و لبها نیز کمی کشیده می‌شوند، و دهان سخت و تلخ است.

غافلگیری: در این حالت، پیشانی دارای چین افقی کشیده‌ای است، چشم‌ها باز، و مردمک چشم، سفید است. پلک چشم به طرف بالا کشیده می‌شود. ابروان بالا می‌روند و با همدیگر کشیده می‌شوند. فک پایین، سُست و شل و متمایل به پایین می‌شود، و دهان باز است.

عصبانیت: ما هرگاه عصبانی باشیم، چینی عمودی بین ابروان و شکاف چشم دیده می‌شود. لبها روی هم فشرده می‌شوند یا دهان، به شکل مربع باز می‌ماند. بر روی پیشانی، چینی افقی ظاهر می‌شود و چهره، حالتی همراه با ناراحتی را نشان می‌دهد.

غم: در چهرهٔ انسان غمگین، چین‌هایی روی پیشانی دیده می‌شود. چینها به طرف بالای پیشانی و به شکل منحنی کشیده می‌شوند و تا میان ابروها ادامه می‌یابند. چشم‌ها سفید و بی‌روح، و احتمالاً همراه با اشک و گریان هستند. وقتی دهان باز است، لبها کشیده و لرزان هستند. در حالتی که دهان بسته است، گوشهٔ دهان به پایین کشیده می‌شود. چهرهٔ غمگین فرد، به ما نشان می‌دهد که باید با فرد غمگین با احتیاط رفتار کرد، همچنانکه خود او محتاطانه رفتار می‌کند.

حرکت‌ها و روشهای حاکی از بدرفتاری:

کسی که با شنیدن واژه‌ها و اشارهٔ چشم‌ها، عکس‌العملی نشان نمی‌دهد، و لبخند نمی‌زند، نشان می‌دهد که طرف مقابل، برایش ارزشی ندارد و مهم نیست. باید توجه داشت که تنها با چشم سلام کردن و نگاه کوتاهی انداختن، یا با چانه به چیزی اشاره کردن، (به عنوان مثال، برای تعارف صندلی به میهمان، با چانه اشاره کردن) نشانهٔ بی‌احترامی است. داشتن چهرهٔ سرد یا غریب، روشن می‌کند که فرد حرفی دارد و به دلیل عدم اطمینان به دیگران، آنرا بیان نمی‌کند.

فصل سوم

خط شناسی

خط‌شناسی:

خط‌شناسی^۱ علمی، با سابقه نسبتاً قدیمی‌اش، در برگیرنده مطالب جدید و تازه‌ای است که چه از نظر فردی و چه از نظر اجتماعی، دارای کاربرد فراوان است. پیشرفت علم خط‌شناسی با پیشرفت علم روانشناسی ارتباط دارد و احتمالاً مبحثی از علم روانشناسی است.

تاریخچه این علم به سال ۱۶۶۰ میلادی، به یک استاد فلسفه به نام بالی^۲ و دو سال بعد، کشیشی به نام میسون^۳ برمی‌گردد که درباره شناسایی خُلق و خوی افراد ضمن مطالعه خط و نوشته هایشان، مطالبی اظهار داشتند.

از نظر خط‌شناسان، یک خط مانند کاری است که افراد آن را انجام داده‌اند؛ کاری بسیار مشکل، زیرا سالیان دراز باید صرف شود تا فرد بتواند نوشتن را بیاموزد و با تمرین فراوان بتواند نوشته‌اش را کامل کند و به گونه‌ای صحیح دریاورد. از طرف دیگر، می‌دانیم که حرکات و اشارات ما، تنها تابع اراده و نیت آنی ما نیستند، بلکه از خودآگاه و ناخودآگاه ما که عصاره وجود ما را تشکیل می‌دهد نشأت گرفته‌اند این در حالی است که اشارات، طرز راه رفتن و سایر رفتارهای کلامی و غیر کلامی، دوام و استمرار ندارند. اما یک خط بر روی کاغذ، اثری است ماندگار که حرکات و احساس و درون نویسنده آن را آشکارا بیان می‌کند.

1. Graphologie یا Graphologie

2. Bally

3. Michon

برای اظهار نظر کامل و دقیق، باید چندین مدرک، یا یک نوشته کامل در اختیار داشت. متخصصان علم روانشناسی معتقدند که حتی با یک خط، یا خطوط بی‌هدفی که فرد روی کاغذ می‌کشد، به خیلی چیزها می‌توان پی برد.

مهمترین نوشته‌ای که به عنوان مدرک در علم خط‌شناسی قابل استناد و بررسی است، نوشته‌ای است که با مرکب و نوک قلم نوشته شده باشد. نوشته مدادی زیاد مناسب نیست و استفاده از خودکار، به شرط آنکه جوهر آن زیاد شل و یا سفت نباشد، می‌تواند مناسب می‌باشد. اما در این نوع نوشته‌ها، نمی‌توان اثر فشار قلم را روی کاغذ تشخیص داد.

آنچه در شناسایی افراد در دیدارهای اول باید به آن توجه کرد این است که بدون اطلاع فرد از اینکه نوشته او مورد تجزیه و تحلیل روانشناختی قرار می‌گیرد، از او خواهش کنیم تا مطلبی را برایمان بنویسد، آنهم بدون دقت به خرج دادن برای رعایت اصول خوشنویسی. مثلاً از او بخواهیم آدرس مکانی را برایمان بنویسد، یا..... جزوه‌هایی که معمولاً سرکلاس درس نوشته می‌شوند، بهترین نمونه برای بررسی هستند. فاصله خطوط، حاشیه گذاشتن، فاصله کلمات، زاویه حروف و... حتی امضای افراد، بیانگر نکات بسیاری از شخصیت آن‌ها است.

ما در اینجا به چند نکته کاربردی در این موضوع اشاره می‌کنیم.

درجه مرتب بودن خط و راحتی نوشتار:

خط یا نوشته نامرتب:

منظور، نوشته‌ای است که ناشیانه نوشته شده باشد و نویسنده آن را، راحت ننوشته باشد؛ مانند نوشته افراد کم سواد یا کودکان. این نوع خط، برای تجزیه و تحلیل مناسب نیست و تعبیر خاصی ندارد.

آزلبین دبستان بازا آفتاب روشن

گاهی اثبات کار خودس جوری سواد

نوشته خوش ترکیب:

نوشته‌ای که کلمات با ارتباط‌هایی ابداعی و متفاوت نگاشته شده باشند. این نوشته بیانگر هوش، فرهنگ، نرمش، تفکر خلاق، و سرعت، و ابداع در افکار نویسنده آنست. مانند نمونه زیر:

جواهری به سبزه نیش فریبنازک و شادمان

نوشته یا خط قطعه قطعه شده:

نوشته‌ای است که ساطوری شده، یا از حرکات عمودی پی در پی به وجود آمده است و در آن، کلمات از یکدیگر فاصله گرفته‌اند. بیانگر هیجان شدید، حساسیت زیاد، و فعالیت بازداری شده فرد به علت دلنازکی شدید او است.

خواص مغناطیسی: چون الکترون فرد دارد پس

نوشته نااستوار و نامتعادل:

نوشته‌ای که با کمبود اطمینان در همه جهت نوشته شده، و بیانگر درماندگی، ضعف بسیار و کمبود توانایی جسمانی و اخلاقی نویسنده آن است.

هرس بطریقی دل، مسکن

نوشته مصمم:

نوشته‌ای که محکم و با شتاب، بالارونده و کاملاً متناسب نوشته شده باشد، بیانگر

تصمیم، جسارت، اعتماد به نفس، همراه با نشانه‌هایی از تکبر، خودخواهی و خودستایی نویسنده است، مانند نمونه زیر:

همیشه منوان (روبار) شروع کرد و سیرال
با بلبله، نوزوئسن جریه را بردارد در

نوشته محکم:

نوشته‌ای است کم و بیش زاویه‌دار که قلم مرتباً روی کاغذ فشار داده شده، و این فشار، تا آخر حروفی که پایه آنها پایین می‌رود، ادامه داشته است. این نوع خط، بیانگر خلق و خوی نیرومند نویسنده آنست که می‌تواند خونسردی خود را حفظ کند و برای فرماندهی آمادگی دارد.

نوشته مردان فعال:

اگر حروف، زاویه دار و درشت باشند، دلیل بر شهامت و اعتماد به نفس نویسنده است. اگر حروف نوشته شده، خیلی زاویه دار باشند، دلیل بر یکدنگی، خودسری، غیر قابل نفوذ بودن در مقابل عوامل خارجی، و خشونت است، مانند نمونه زیر:

(۵) قانون لاوارزیه درصفاً صلی بسیار کوهک
صعولی آزما و کماهی صدق می‌کند

نوشته سست:

نوشته‌ای است که در آن، توقف یا کم شدن حرکات دست به طور ناگهانی، مشاهده می‌شود. به هم پیچیدگی، یا یکباره ترمز کردن، یا حروفی که با حرکتی برخلاف میل نوشته شده باشد، بیانگر احساس حقارت، عدم اعتماد به نفس، کم‌رویی، عصبانیت، کشمکش درونی، عدم تطبیق با محیط خارجی، زود رنجی طبع فردی

است که به سهولت مضطرب می شود و دست و پای خود را گم می کند. مانند نمونه های زیر:

در آسوی اینده
رو دخانه اس روشن
مردار به هارا دردم می خورد
رگ می شود در بیلر آنها جبار

بیاورند کلام
پیشی می کشیم از حقا
نام بنیم در صفای

نوشته هزارد:

نوشته ای که در یک جا، رفت و برگشت قلم، و انحراف سرکش کاف در آن دیده می شود و حروف آخر کلمه با نرمش رسم شده باشد، بیانگر فقدان قدرت تصمیم گیری، تردید و دودلی، و طفره رفتن نویسنده آن است. مانند نمونه زیر:

میرزا محمد باقر
میرزا محمد باقر

از دراج نامزد در کتاب بسیار بد این درازا در هم ای

نوشته وارفته:

نوشتاری کُند و بی رنگ و بو، بیانگر مزاجی لفاوی، شل و وارفته، غیر فعال، تنبیل، بی تفاوت است و بی نظمی، و بی دقتی، اراده ضعیف و فقدان شوق و ابتکار وی را نشان می دهد.

تبره در مایه، نر مریه، سزدهی کوهی
و باد از نر خیر مایه تبره سزده

ممانگی و عدم ممانگی:

نوشته هماهنگ، نوشته ای است که در آن تناسب، نظم، واضح نوشتن، سادگی و اعتدال رعایت شده باشد که این گونه نوشته بیانگر هماهنگی در تمایلات، و خُلق و خوبی بسیار معتدل و اجتماعی بودن شخص است.

نوشته ناهماهنگ، نوشته ای است که در آن، بی تناسبی در کلمات، وجود شکل های مبتذل و عادی، درهم و برهم بودن، درشتی های نوشته، و پیچیدگی، دیده می شود که بیانگر عدم هماهنگی در تمایلات نویسنده آن است.

اگر ناهماهنگی در ارتفاع حروف باشد، مهربانی و زودرنجی فرد را نشان می دهد. اگر تغییر شکل حروف در یک نوشته دیده شود، مثلاً در جایی «ن» را نستعلیق، و در جای دیگر شکسته بنویسد، بیانگر خُلق و خوی ناپایدار و پراکنده، و گاهی ریاکاری فرد است و از دید خوب، داشتن استعداد برای تغییراتی در ساختار شخصیتی اش را نشان می دهد. همچنین بیانگر این است که فرد دارای سلیقه و احساسات پیش پا افتاده، عامیانه یا مبتذل است.

نمونه صفحه بعد مثالهایی از نوشته های ناهماهنگ است:

و، ب، ن، م
در این مضمون، در هر بار ادا

همیشه در هر بار ادا
در هر بار ادا در هر بار ادا
تأثیر

تساوی یا عدم تساوی - تناسب حروف:

در تمام روش‌های خوشنویسی، آنچه مورد توجه است، منظم بودن اندازه و ابعاد حروف، و موازی بودن خطوط پُر مثل «م» یا «از» یا «ل» یا سرکش کاف، یا قسمت کشیده حروف «ب» و سایر حروف شبیه آن است.

یک ماشین تحریر می‌تواند شکل‌ها و خطوط مشابهی در هر صفحه کاغذ به وجود آورد، در صورتی که حرکت دست موجود زنده، هر بار که اقدام به نوشتن می‌کند، تغییرات کم و بیش بزرگی نسبت به حرکات قبلی دارد. زیرا موجود زنده دارای حساسیت و تأثیرپذیری است که ماشین تحریر فاقد آن است و این اثر، بازتابی در خط و نوشته ما به جا می‌گذارد. پس نابرابری‌های خط می‌تواند تعبیر و تفسیرهای گوناگونی داشته باشد.

کج نویسی:

درجه مؤرب بودن خط، عمدتاً و عموماً ما را از تمایلات احساسی نویسنده آن مطلع می‌سازد، یا اطلاعاتی در باره پذیرش او از محیط، یا خودداری یا بدبینی او در مقابل محیط خارج به ما می‌دهد. البته نوشته‌هایی که کمی راست یا کمی خمیده باشند، مورد نظر ما نیستند، بلکه نوشته‌هایی که در آن‌ها حروف کاملاً عمودی یا کاملاً خم شده باشند، بیانگر آن هستند که نویسنده آنها دارای تمایل یا ویژگی‌هایی است که سایرین فاقد آن هستند.

نوشته قائم یا عمودی:

نوشته قائم یا عمودی که شکل حروف و کلمات آن، با خط زمینه، زاویه نود درجه

تشکیل می‌دهد، بیانگر اراده، پشتکار، پایداری، استحکام، خودداری، خونسردی، کناره‌گیری، نظارت بر خویشان، کم جوشی و غلبه عقل بر قلب است. و در بعضی افراد، این خصوصیات به خودپسندی و تکبر و بدبینی منجر می‌شود. مانند نمونه زیر:

خیلی خوشنشان، دل‌م‌بایی

نوشته خمیده:

نوشته خمیده که حروف کلمات آن با خط زمینه، زاویه ۴۵ درجه پیدا کرده باشد، بیانگر هوش، جهش، خودرأیی، گرما و عشق، اجتماعی بودن، نیازمند توجه بودن و توجه داشتن به سایرین، خوشایندی یا ناخوشایندی شدید، عقیده راسخ و غیر قابل برگشت، جانبداری، و فقدان خویشان داری است.

اگر فشار قلم روی کاغذ کم باشد، تأثیر پذیری، ضعف و تحت تأثیر قرار گرفتن را در نویسنده‌اش، نشان می‌دهد. مانند نمونه‌های زیر:

... که بوسه‌ها، لاسم کرده بلندی

بر کاهن فرزند خراسانها در حرمان است مثل رنگ
که انعام دانش هاربع ملول را سرعتر می‌دهد

اگر خط کج با فشار کم قلم، به صورت کم رنگ نوشته شده باشد، بیانگر فردی است که زود تحت تأثیر واقع می‌شود و ضعف و سستی اراده او را نشان می‌دهد.

این گروه، هرگز مدیران قاطعی نمی‌شوند و بر اظهار دوستی و محبتشان نمی‌توان اعتماد کرد.

انحراف حروف و کلمات به سمت راست خط قائم بر خط زمینه:

نشانه مخالفت فرد نویسنده آن خطوط، با اجتماع و مقامات و مقررات، و تمایل وی به نفی و سرکشی، ترس و کم رویی، فرار در مقابل مشکلات زندگی، سرپوش گذاشتن و مهار احساسات درونی است. مانند نمونه زیر:

که با همان نقطه انحراف است و بر سر

درشتی یا ریزی خط:

هر نوشته‌ای را که بلندی حروف آن به طور کلی از چهار میلیمتر تجاوز کند، نوشته درشت، و اگر ۵ تا ۷ میلیمتر باشد، خیلی درشت، و بیشتر از آن را افراطی باید دانست و اگر بلندی حروف نوشته‌ای کمتر از ۲ میلیمتر باشد، به آن خط ریز می‌گویند.

حرکت افراطی دست که خط درشت را به وجود می‌آورد، دلایل مختلفی دارد:

نخست: ممکن است در اثر فعالیت زیاد نویسنده باشد تا بدین وسیله قوای خود را در خارج ظاهر سازد. افرادی که دارای طبعی محکم و برون‌گرا هستند و افرادی هیجانی و لبریز از اشتیاق، و دارای اعتماد به نفس زیاد هستند، به طور کلی خطشان درشتتر از درون‌گراها است.

خط در اثر کم شدن قوای بدنی نقصان می‌پذیرد. اشخاص بیمار و سالخورده مهمترین مثال در این مورد هستند.

دوم: قسمت میانه یا مرکز نوشته، معرف «من» نویسنده است. هر اندازه که احساس بزرگی این «من» در نویسنده بیشتر باشد، به همان اندازه این قسمت از نوشته، ابعاد بیشتری می‌یابد.

سوم: حرکت افراطی دست به هنگام نوشتن، با گرمی احساسات، شوق و ذوق، بلند پروازی و بزرگی طلبی همراه است. و در مورد خط‌های اغراق‌آمیز، با تکبر و خودپسندی در فرد همراه می‌شود. اما آنچه که در خلق و خوی این قبیل افراد بیشتر به چشم می‌خورد، این است که احساس تکبرشان، از اهمیت شغل و مرتبه و عظمت نقش اجتماعی شان است، بدون آنکه محیط و حوادث و وقایعی که آنان را بر سر آن کار آورده است، در نظر گرفته شود.

چهارم: نوشته درشت دلیل بر نخوت نجیبانه و نفرت از گدابازی است. وقتی که نوشته‌ای درشت، محکم و استوار باشد، در اراده افراد، همان استحکام و استواری و جوش و خروش برای انجام کار دیده می‌شود و نویسنده آن نیاز به میدان وسیعی برای انجام فعالیت خود دارد. این شخص باید خود را نشان دهد و از خویشتن مایه بگذارد. هر کجا ظاهر شود، با حضورش، با تهوّر و نیروی زندگی و توانایی اش، بهترین ابزار موفقیت را در دست خواهد داشت. چنین شخصی که همه چیز را می‌کوبد و پیش می‌رود، از ظرافت و هوشیاری اش کمتر استفاده می‌کند، و حس انتقاد و واقع‌بینی ندارد و کاری را که شروع کرده، ادامه می‌دهد. او در کار خود، با هیجان پیش می‌رود و توقع دارد که سایرین هم دنباله‌رو او باشند. او درخواست نمی‌کند، بلکه به طور قطع می‌خواهد، و اغلب هم به دست می‌آورد.

در نوشته‌های درشت، دنیایی فعال و متحرک دیده می‌شود که در آن، از بهتر تا بدتر، از تسخیرکننده تا ماجراجو، از خانم طبقه بالای جامعه تا یک زن معمولی فتنه جو را می‌توان یافت. بدیهی است که در هر حالت، عیب و نقصی وجود دارد. اما این نوع نوشته، بیشتر خصوصیات مثبتی از نویسنده را نشان می‌دهد؛ مانند اعتماد به نفس، اشتیاق، هیجان و برونگرایی، تمایل به اشغال پستهای حساس در اجتماع، و علاقه به جشن و سرور. و اگر با فشار قلم روی کاغذ توأم باشد، بیانگر قدرت عمل، توانایی و استقلال نویسنده است.

اما اگر نوشته شل و یکنواخت باشد، سطحی بودن، نخوت و تکبر، و توخالی بودن و حساسیت بیش از حد نویسنده را نشان می‌دهد.

نوشته خیلی درشت یا افراطی، یعنی دارای ۵ تا ۷ میلی‌متر ارتفاع و بالاتر از آن، نشان

دهنده حساسیت بیش از حد، توقع بیش از حد، سیری ناپذیری در زندگی عادی، بوالهوسی و فقدان حس احترام برای شخصیت دیگران، جانبداری و تحت تأثیر دیگران واقع شدن، نداشتن قضاوت صحیح، استعداد و شوق انتقاد، و زیاد دم زدن نویسنده از «من» است.

نوشته ریز:

همانطور که پیشتر گفته شد، نوشته ریز خطی است که حروف داخلی آن ۲ میلیمتر باشد که در این صورت، نشان دهنده درونگرایی، فروتنی، ظرافت، تمرکز و توجه، حقیقت بینی، استعداد در مشاوره و سهولت در تطبیق دادن خود با اوضاع محیط در نویسنده است.

نوشته ریز بیانگر این مطلب است که نویسنده آن، شخصیت خود را دست کم می‌گیرد. اما قضاوتش از محیط خود، عاقلانه‌تر و حقیقی‌تر است و اطراف خود را بهتر می‌تواند نظاره کند.

نوشته ریز اگر منظم باشد، دلیل بر دقت در مشاهده نویسنده است و چنین فردی می‌تواند محقق با حوصله، یا کارگری دقیق باشد.

این نوع نوشته، نوشته افراد درون‌گراست که بیشتر کارهای فکری و کم جنب و جوش را می‌توانند انجام دهند.

هنگامی که نوشته، خیلی ریز باشد، یعنی ارتفاع خطوط و خط‌های درونی کلمات، کمتر از ۱ میلیمتر باشد، بیانگر نیروی زندگی ضعیف، خست و صرفه جویی زیاد، و فضل فروشی و حقارت نویسنده است.

اگر حروف اول بزرگ باشند و حروف دیگر ریز و کوچک نوشته شوند، نشانه وجود عقده حقارت در نویسنده آنست که می‌خواهد با تکبر، آن را جبران کند و التیام بخشد. و حداقل اینکه نویسنده این نوع نوشته، فردی زودرنج است. نمونه زیر:

در این نوشته، اگر چه با بی‌مبارسی از طرف منجر به تمام لغو شده

ارتفاع حروف نوشته:

نوشته‌های کوتاه، سادگی، کم رویی، فروتنی، درونگرایی، خودداری از زندگی فعال را در نویسنده نشان می‌دهد. و در بعضی افراد نیز ضعف اخلاقی، یعنی فقدان قدرت اخلاقی، بی‌قیدی و تبلی و اجتناب از کارهای داوطلبانه را می‌نمایاند.

نوشته‌های بلندگرا، که در آن‌ها، حرف اول کلمه یا جمله، بلندتر از سایر حروف است، خودپسندی زیاه از حد، وقار و استبداد را نشان می‌دهد.

اگر نوشته ریز باشد اما حرف اول آن درشت باشد، عقده حقارتی را بیان می‌کند که با یک تکبر نابجا پوشانده شده است.

اگر بعضی حروف در اول یا وسط یا آخر کلمه به سمت بالا باشد و بعضی دیگر کوتاه باشد، هیجان و خیالاتی بودن و جاه‌طلبی را در فرد نشان می‌دهد.

و نوشته‌ای که ارتفاع حروف کلمات آن به تدریج کم شود، خستگی، از حال رفتن، زیاد از حد کارکردن، حساسیت و ظرافت فرد را نشان می‌دهد.

نوشته‌ای که ارتفاع حروف کلمات آن به تدریج زیاد می‌شود، اراده قوی، و در بعضی از افراد برآشفتن و اوقات تلخی کردن را نشان می‌دهد.

پهنای حروف:

نوشته‌ای که حروف وسط در آن پهن هستند، برونگرایی، سطحی بودن و تمایل به حرف زدن بدون تفکر و اندیشه در باره گفته‌ها را نشان می‌دهد. مانند نمونه زیر:

نوشته‌ای که حروف وسط آن بیشتر دراز هستند تا پهن، و فواصل بین حروف و کلمات کوتاه است، اندیشه و تمرکز، احتیاط و فقدان اعتماد به نفس، و در مواردی

خودخواهی و صرفه جویی نویسنده را بیان می‌کند. مانند نمونه زیر:

برخاهاى این گل شکیب آور و سبوری بشکن

نوشته‌ای که ساقه‌ها و پایه‌ها بطور افراطی منبسط شده و در حروف «ن»، «ل»، «ع»، «ع»، دایره‌ها و بیضی‌ها باد کرده و پهن باشد، لاف زنی، بی احتیاطی، تمایل به جلب توجه سایرین، تمایل به نشان دادن بدن خود یا انتشار افکار خود، و رضایت از خویشان را در نویسنده نشان می‌دهد.

اگر پایه حروف با قلمی که بطور محکم فشار داده شده و باد کرده، نوشته شده باشد، تحریک زیاده از حد در موارد عشقی و جنسی را در نویسنده نشان می‌دهد.

خودخواهی و صرفه جویی
برخاهاى این گل شکیب آور و سبوری بشکن

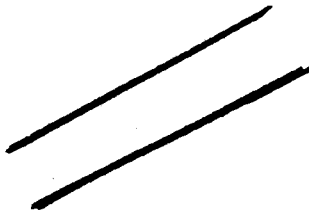
جهت خطوط:

جهت خطوط یک نوشته، به خلق و خوی و حالت نویسنده بستگی دارد: خطوط بالا رونده که از راست به چپ، بالا می‌روند، گویای انبساط خاطر، خوش بینی، ذکاوت و پشتکار آن نویسنده است. مانند این دو خط:



خطوط پایین رونده، دلیل بر سستی، غمزدگی بدینی و دلسردی است. مانند

این دو خط:



شاید توضیح این حالات خیلی سهل و ساده باشد.

★ هر فردی که در خود احساس هیجان و جنب و جوش خوشی در زندگی می‌کند، مثل آن است که بال در آورده و پرواز می‌کند و خواهان جهش به طرف بالاست. این حالات در حرکات دست هم بی تأثیر نیست و خط را به طرف بالا می‌کشد.
مانند این خط:

این کلمات گویای آنست که این فرد در حال هیجان است و خواهان جهش به طرف بالاست.

★ به همین ترتیب، غم و غصه و خستگی و سستی، باعث فروافتادن بازوان به طرف بدن می‌شود و تمام حرکات از جمله حرکات دستهایمان را سنگین می‌کند و نوشته رابه طرف پایین متمایل می‌سازد.
مانند این خط:

فکر خود را می‌نویسد در عالم زندگی نیست
کفر است این ناهب خود بینی و خود را می

★ در بعضی نوشته‌ها کلمات بالا می‌روند بدون آنکه خط بالا برود و مثل آن است که کلمات روی هم سوار شده‌اند این جهش مقطوع، نشاندهنده آن است که نویسنده در زمان کوتاهی غیرتمند شده،

ولی به سهولت آن حالت را از دست می‌دهد.

به لطف و در بران
در صدد اهل نظر
نه بنده در آنگونه
منع دانارا

★ اگر این حالت به سمت پایین باشد، یعنی نویسنده سعی می‌کند این پایین افتادن و خستگی را جبران کند.

ملاحظه فرمایند
چنانچه در این عین
محل زیاد
محل برنم

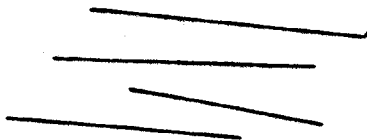
★ گاهی خط ابتدا مسیر صعودی را طی می‌کند و بعد پایین می‌آید یعنی یک منحنی مخدب رسم می‌کند که نشانه چالاکي ناپایدار نویسنده است.

صفت باران طریقت بعد ازین نه بر ما

★ اگر منحنی مقعر باشد، نویسنده در ابتدا کوشش کمتری می‌کند، ولی انرژی بعدی روبه افزایش است.

هم کن بر جان خودی هر کن از تیرا

★ خطوطی که در هنگام نوشتن تغییر جهت می‌دهند، دلالت بر خلق و خوی متغیر نویسنده دارد بویژه که خود خط منظم نوشته شده باشد.



★ خطوط ماریچی، به ویژه اگر حروف هم یک حالت نوسانی داشته باشد، دلیل بر مزاجی دمدمی است و نویسنده آن، دارای یکی از حالت‌های نرمش، مهارت، دیپلماسی، و در مواردی خيله گری، یا غلط اندازی است.

سرعت نوشتن:

طرز قرار گرفتن نقطه‌ها و سرکش‌ها:

سرعت حرکت دست، شکل خط را بر هم می‌زند، مخصوصاً در مورد نقطه‌ها و سرکشها و مد (~). و این عامل مهمی در خط‌شناسی است. چرا که میزان انرژی داخلی نویسنده و چگونگی استفاده از آن انرژی را می‌توان حدس زد. همچنین طرز کنترل یا هدایت، یا ترمز کردن این قوا را می‌توان تشخیص داد.

در مواردی که این انرژی به کار گرفته می‌شود، صفاتی چون فعالیت، مهارت، تطابق سهل و ساده، هوشیاری فروان، واکنش سریع، اقدام برای کار و توانایی انجام آن، و سطحی بودن و دور اندیشی نویسنده را می‌توان بیان نمود.

انرژی و واکنش به زینت الکریمی تبدیل می‌شود -

اگر نوشته شتاب زده باشد، یعنی فرد، در حدود ۱۵۰ حرف در دقیقه بتواند بنویسد، نشانه تطابق و تفاهم خوب نویسنده است و اگر بسیار عجولانه، یعنی بیش از ۲۰۰ حرف در دقیقه بنویسد، نشانگر تند و تیزی و عجله زیاد، فعالیت بیش از حد و فقدان احتیاط و مراقبت وی است. و اگر سرعت مبالغه آمیز، در اندازه حروف و شکل آنها باشد، نشانگر

خُلُق و خوبی تغییر کننده، طبعی مشتاق و بدون وقفه و روحیه‌ای همراه با بلند پروازی سوزان یا فعالیت جوشان در نویسنده است.

اگر نوشته پرتاب شده باشد، یعنی مدها، سرکش‌های کاف و گاف و حروفی مانند «ت» کشیده‌تر از معمول باشد، نویسنده آن فردی برونگرا، با جنبش و تحرک، دارای خُدت و همت زیاد- اما کوتاه مدت-، و کمی اهل زیاده روی و افراط است و آدمی بی حوصله نیز هست.

اگر مدّ و سرکش و غیره، تمامی کلمه را بپوشانند، فرد دارای احساس سلطه جویی و برتری داشتن است و اگر نامرتب باشند، برانگیختگی و بی احتیاطی و خشم و نادیده گرفتن برخی امور را در فرد نشان می‌دهد.

نوشته‌های خیلی کند:

نوشته‌های خیل کند، یعنی کمتر از صد حرف در دقیقه، در افراد با سطح فرهنگی بالا، نشانه خویشتن داری، برخورد خوب و حساب شده، کنترل رفتار و گفتار، یکنواختی خُلُق و خو و تفکر، و تصوّر عمیق در فرد است. این موضوع اگر با نشان‌های دیگری همراه باشد، می‌تواند نشانه نادانی و نرمش و عدم فعالیت و دست و پا چلفتی بودن وی باشد.

نوشته‌ای که در آن، حروف دارای دایره مانند «ن»، «ل»، «ج» و... اغلب تغییر شکل دهد و به اشکال مختلف نوشته شود، ناپایداری، و خلُق و خوی پراکنده، ریاکاری و تزویر، و هنر نقش بازی کردن نویسنده را در چند شخصیت نشان می‌دهد، و در سطح خوب و خوشبینانه‌اش، داشتن استعداد برای تغییر شخصیت، و اندیشه برای خلاقیت و اختراع را در وی بیان می‌کند.

این آموختنی با تمرین بسیار خردمندانه است

نوشتار رتوش شده:

نوشتار رتوش شده یا دست بردگی دوباره در متن، اگر برای آن باشد که متن نوشته را خوانا تر کرده باشد، دلیل بر آن است که نویسنده خواسته است دقت لازم به خرج دهد تا نوشته را کامل و بی نقص ارائه دهد. اما رتوش‌های مکرر و بی فایده، دلیل بر اضطراب، مته روی خشخاش گذاشتن و امتناع و ناتوانی نویسنده است.

لاله ولادن راگ از یکدیگر جدا کرد

فشار قلم:

نویسنده‌ای که بر قلم خود فشار می‌آورد، می‌خواهد به آرزوی اعمال قدرت برسد و از غلبه بر مقاومت کاغذ در مقابل قلم لذت ببرد.

نوشتارهایی که با فشار زیاد قلم نوشته شده باشد، در مقایسه‌ها آنهایی که برای نوشته‌شان، فشار ضعیفی وارد کرده‌اند، حاکی از ذخیره انرژی بیشتری هستند.

فشار قلم نشانگر انرژی معنوی و روحی، و اراده و خلاقیت شخص است. نوشته‌ای که نویسنده آن، قلم را به طور محکم بر کاغذ قرار داده باشد، کوشش و حتی مبارزه و کارآیی خود را ابراز داشته است. افرادی که اگر به طور دلخواه نوع کاغذ و قلم خود را انتخاب کنند، مقاومت قلم بروی کاغذ را دوست می‌دارند، دارای چنین خصوصیتی هستند.

نرفته دگر با هم ملان می کنیم

نویشته‌های وارفته و شل:

که در آن ضربه قلم بدون شدت اثر و بدون فشار رسم شده، و گهگاه پایه‌های حروف

آویزان است، یا به طرز شلی به سمت راست تمایل دارد، حالت وارفتگی، خستگی، ضعف اراده، تبلی، فقدان فعالیت، بی بند و باری، عدم تصمیم و ابتکار و بی حالی نویسنده را نشان می دهد.

و در چگونگی تیز و منحنی نوشتن
پس مرا از هر چه این است
تا در چگونگی نوشتن

اگر شکل حروف صحیح رسم شده باشد، اما اثری از برجستگی و فشار قلم در آن دیده نشود، و در واقع نوشته بی رنگ و بو باشد، طیب و طهارت اخلاقی، آموزش خوب، اما فقدان شخصیت، فروتنی و جا خالی کردن و کم رویی نویسنده آن را نشان می دهد. این نوع نوشته می تواند نوشته جوانانی که اغلب شکل نگرفته اند باشد.

سر سیده ام، پت پت
به نیروی حاکم بر سر نوشتیم

اگر نوشته واضح باشد، و لبه های حروف کج نبوده و لرزش هم نداشته باشد، بیانگر آن است که نویسنده اش فردی با انرژی معتدل، با تمرکز و با دقت و انضباط شخصی است، و برتری عقل و جدی بودن وی را در اعتقادات نشان می دهد.

و فکر کن که چه تنهاست اگر راهی کوچک
دچار آبی بگردان رریا باشد

نکات مربوط به حروف اول کلمه:

پاره خط مستقیم در اول کلمه، دلیل بر مصمم بودن، تیز بودن، با ایجاز و اختصار

عمل کردن، و زود به اصل مطلب پرداختن است.

کتاب گردگان کند زهن

پاره خط موج دار یا کمی گرد و بزرگ، نشان دهنده ملاحظت، شادی، خوشرویی، خوش خلقی، پرحرفی و متعلق به مزاج دموی است.
پاره خط گریزان از مرکز، یعنی تکه خطی کج، سفت و سخت و بالا رونده که قبل از خود حرف رسم شده باشد، روح مخالفت را در نویسنده نشان می دهد.

که اینگونه است رسم رزگار

سرکش کاف و مد الف:

اگر پرتاب شده باشد، نشانگر چالاکي و نشاط، تغییر و اوقات تلخی است.
اگر سرکش کاف، دسته آن را به صورت محکم و با زاویه قائمه قطع کند، دلیل برستیزه جویی و روح مبارزطلبی نویسنده آن است.

کدام

اگر سرکش، بلند و ظریف باشد، دلیل بر اراده سست نویسنده آن است.

وقتی که

سرکش نامشخص و موج دار، نشانگر تردید و عدم تصمیم نویسنده است.

کسین

سرکش مقعر، سبک سری و بی ثباتی نویسنده را نشان می دهد.

کلاه

سرکش مَحْدَب، جَدی بودن و امتناع از ستیزه جویی فطری را در نویسنده نشان می دهد.

دربین

سرکش در بالای دسته کاف، یا مدّی که بالای الف و به آن چسبیده باشد، میل به تسلط، استقلال و بزرگتر جلوه دادن خود را در نویسنده نشان می دهد.

سرکش کاف و گاف اگر محکم و به قاعده رسم شده باشد، اراده، تصمیم و انرژی را در فرد نشان می دهد.

آب کجاست

اگر سرکش کاف سُست رسم شده باشد، فقدان اراده را در نویسنده نشان می دهد. البته زمانی که با علائم دیگری نیز تأیید شود.

سگیش

اگر سرکش در پایین دسته کاف واقع شود، کم رویی و نداشتن اعتماد به نفس را در نویسنده نشان می دهد.

سارگاہ آفتاب کجاست

سرکش یا مدّ رسم نشده، نرمش، مسامحه کاری و یا تنبلی را در نویسنده آن نشان می دهد.

امدم نریل تو

سرکش شبیه به نیزه، سخت گیری را در نویسنده نشان می دهد.

هر جا که

سرکش چنبره مانند، خودسری، مهارت، تمایل به کارهای مادی را در نویسنده نشان می دهد.

سگرگان

اگر سرکش یا مدّ الف با حرف بعدی اتصال پیدا کرده باشد، قابلیت تطابق، تأثیر صحیح و سرعت در کار را نشان می دهد.

آسمان آلوده

اگر سرکش کاف و مد الف طولانی باشد، شخصیتی با ضعف اخلاقی و انرژی کمتر را در نویسنده نشان می‌دهد.

ای کبوتر آتشین

اگر اول کلمه با خطی پیچیده شروع شود، روده درازی، نخوت، و کج سلیقه‌ی وی را نشان می‌دهد.

کج کفم تو را

یک نقطه اضافی در اول حرف، کندی و بیهودگی و به فکر فرو رفتن را در نویسنده نشان می‌دهد.

آب زندگانی است

اگر قسمت اول حرف نسبت به مابقی بالاتر باشد، نویسنده فردی خودخواه و مغرور است.

آدمم بالاتر است

نکات مربوط به حروف آخر کلمه:

اگر حرف آخر خفیف و کوتاه شده باشد، نشان دهنده کنترل و مراقبت از خود و احتیاط و درونگرایی فرد، است.

اگر حروف آخر کلمات پس رفته و پرتاب شده باشد، فرد دارای آرزوی احترام گذاردن، و انتظار مقابله به مثل داشتن است و چنین شخصی برای رسیدن به اهداف خود، به دیگران محبت می‌کند.

اگر آخر حروف پهن و ضخیم باشد، فرد دارای قدرت اعمال اراده شدید بر طبع سرکش خود، دارای روحیه‌ای پر حرارت، مشتاق و گاهی خشن است، اما سعی می‌کند جلو خود را بگیرد، مانند این نمونه:

برگشت

طرز نوشتن الف و پاره خطهای عمودی حروف:

اگر این پاره خطها قائم و محکم و به طور کامل نوشته شود، دلیل بر اعتماد به نفس، تصمیم‌گیری، تسلط بر سایرین، و اراده‌ای قوی در نویسنده است.

مانند:

اراده استوار

اگر این پاره خطها موج دار باشد، دلیل بر شخصیت و اراده سست، کناره‌جویی، خلق و خوی نفوذپذیر در نویسنده است.

آفتاب

طرز نوشتن پایه خطهای افقی حروف:

پاره خطهای افقی محکم و کشیده در حروفی مانند «ب» و «ک»، بیانگر شجاعت جسمانی، اعتماد و اراده قوی در انجام کارهاست و اگر ظریف و سبک باشد، تردید و فقدان اراده را می‌رساند مانند:

جسارت ظریف و سبک

طرز نوشتن ساقه حروف:

اگر ساقه حروف به نرمی به طرف راست خم شده باشد، عدم تصمیم، و وارفتگی را در نویسنده نشان میدهد.

عدم رزم

اگر ساقه حروف به سمت پایین و چپ منحرف شده باشد، دلیل بر پُرگویی و کم‌عمل کردن نویسنده آن است

تمام شد

اگر ساقه حروف بایک زائده پس رفته و تیز رسم شده باشد، وجود شیطنت رادر درون شخصیت نویسنده نشان می دهد.

استاد

طرز نوشتن دایره‌ها و بیضی‌های حروف ن، ع، ی، ل، ج، و...:

اگر حروف دایره وار و بیضوی زاویه دار و پس رفته باشد، لجاجت، خودسری، مقاومت، و خلق و خوئی سرکش و کله شقی را در نویسنده نشان می دهد.

ساحر
لن

اگر حلقه‌ها باز باشند، نشان دهنده تفکر خیالپردازانه، و اهل اوهام و تصور و خیال بودن نویسنده هستند.

عم ق ج ساحر علمی

اگر دایره‌ها به صورت سه گوش رسم شده باشند، خودسری و سلطه جویی در زمینه‌های مادی را در نویسنده نشان می دهد.

نان جاک

نقطه گذاری حروف:

تک نقطه‌ها اگر هوایی و با فاصله از حروف باشد، نویسنده آن در امور مادی و معنوی است، کمال طلب و در بلند پروازیهایش به راحتی فریب می خورد.

اگر نقطه‌ها نزدیک به حروف گذاشته شود، در نویسنده آن می توان مادی بودن، قشری بودن، و در مواردی بدبین بودن، فقدان جهش در کار و ضعف اعصاب را مشاهده کرد.

و اگر نقطه‌هایی هدف به این طرف و آن طرف پرت شده باشد، دلیل بر سرعت زیاد،

بی حوصلگی، بی‌خیالی، کوشش بدون تفکر، و سریع گذاشتن از یک موضوع است. و اگر نقطه‌ها با دقت زیاد سر جای شان گذاشته شده باشند، نویسنده اهل تفکر و دقت و احتیاط کاری است و تمایل به انجام صحیح کارها دارد. اگر تک نقطه‌ای به صورت دایره‌ای گذاشته شده باشد، خودخواهی و فقدان وجدان کار را در نویسنده نشان می‌دهد.

واجب

و اگر نقطه‌ها با تیزی و تشنج گذارده شده باشد، تحریک زیاده از حد و حرکت تهاجمی و جنبش را در وی نشان می‌دهد. مانند:

به کجای روی تو

سه نقطه‌گذاری:

در مورد نقطه‌های جدا از هم یا دو تا چسبیده به هم و یکی جدا، همان تعابیر دو نقطه صدق می‌کند.

اگر نقطه‌ها دایره‌ای یا بیضوی باشد، باز یا بسته، و بالاتر و با فاصله از حرف گذاشته شود، این امر دلیل بر بلند پروازی و تمایل به استیلائی مستبدانه است که حرف شنوی مغایرت دارد و هرچه پایین‌تر باشد، دلیلی بر کمبود اعتماد به نفس در اشخاص محجوب است.

سر بلند پرواز حرف شنوباش

به طور کلی، سه نقطه دایره‌ای، دلیل بر ابتکار عمل نویسنده است، و در بسیاری موارد نیز خودخواهی و سرکشی نویسنده را می‌رساند.

چون نیستیم

البته اگر نویسنده نقاط را بدون فشار و کم رنگ رسم کرده باشد، فردی درونگرا، محتاط، دوراندیش است، و در صورتی که با سایر نشانه‌ها همراه باشد، فردی بی اراده و گاهی ریاکار است.

در نه با در بر روز بر میدند

و اگر نقطه‌ها با فشار و محکم و پهن نوشته شده باشند، نویسنده با اراده و دارای پویایی کافی، برون‌گرا، و مایل بر تسلط بر اوضاع و استفاد از همه امکانات برای انجام امور می‌باشد.

همین که اشاره کردم درست است

دو نقطه‌ها اگر جداگانه، و نه خیلی بالا و نه خیلی پایین گذاشته شود، نویسنده تابع مقررات، یا اجراکننده آداب و رسوم است و با دقت و احتیاط دست به کار می‌زند و از طرفی، فقدان قدرت ابتکار، و در مواردی کمبود شخصیت با ثبات در وی را نشان می‌دهد.

اگر دو نقطه به هم چسبیده باشد و به صورت (..) نوشته شود، نویسنده آن دارای پشتکار و انرژی لازم برای انجام هر کاری بوده و موانع را با تغییر مسیر دور می‌زند و خود را به هدف می‌رساند.

از من گفتن و از تو شنیدن

اگر دو نقطه به هم چسبیده به صورت پاره خطی مستقیم (-) نوشته شود، و اگر به صورت قوس دار به سمت بالا مقعر باشد (∩)، چون برای رسم آن انرژی کمتری صرف شده است، بیانگر آن است که نویسنده آن با ملایمت می‌تواند با دیگران کنار آید و آشتی‌پذیر است.

اما اگر قوس به سمت پایین محدب باشد (∪) و یا زاویه داشته باشد (∧) نویسنده آن فردی آرام، جدی و خوددار در برابر ناراحتی‌هاست.

اگر فشار قلم یکنواخت نباشد، نویسنده گاهی اهمال و تبلی می‌کند، اما با یادآوری این کوتاهی خود را جبران می‌کند، و با اهتمام و مراقبت بیشتر، کار خود را به خوبی انجام می‌دهد.

«امضاءشناسی»

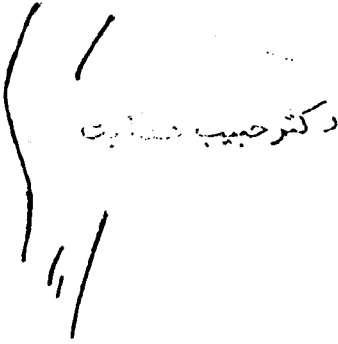
امضاء، معرّف موضعی است که هر فرد در مقابل اجتماع برای خود بر می‌گزیند، زیرا هر کس، امضای خود را مطابق ذوق و سلیقه خود انتخاب می‌کند. به گفته یکی از روانشناسان، امضاء به منزله کارت ویزیت نویسنده آن است و شخصیت رسمی او را در مقابل دنیا اعلام می‌کند. بنابراین نباید انتظار داشت که در امضای یک فرد، تمام خصوصیات اخلاقی او را یافت. زیرا فرد می‌تواند در خلوت خود، با آنچه در اجتماع یا در محیط کار و شغل است، تفاوت زیادی داشته باشد. اگر امضای فرد با متن نوشتارش شبیه باشد، می‌توان نتیجه گرفت که بین شخصیت نویسنده در خلوت، با آنچه که در کار و اجتماع هست، تفاوتی وجود ندارد. اما اگر این اختلاف واضح و آشکار باشد، برای او باید شخصیتی دوگانه در نظر گرفت. به هر تقدیر، امضای هر کس در دوره زندگانی، چندین بار تغییر می‌کند. در مورد بچه‌ها و نوجوانان هر عمل ذوقی در این مورد مجاز است و تغییرات امضاء، مفهوم روانشناختی خاصی ندارد. اما زمانی که فرد، مسئول اوضاع و احوال خود می‌شود و هنگامی که امضایش او را مکلف می‌سازد تا به شرافتش احترام بگذارد، یا از داریبش دفاع کند یا برای حفظ اعتبارش تلاش کند، دیگر نمی‌تواند امضایش را تغییر دهد. به همین علت اشخاصی را می‌توان دید که تمام عمر را با یک امضای مضحک که مربوط به زمانی جوانی‌شان است، می‌گذارند. زیرا همیشه درگیر تعهداتی هستند که با آن امضاء شروع کرده و به آنها ادامه داده‌اند.

- امضای کوچکتر از متن، خجالتی بودن و اجتماعی نبودن صاحب آنرا می‌رساند.

امضای بلندتر از متن:

اگر بلندی امضاء از بلندی متن بیشتر باشد، نویسنده دارای عزت نفس و اراده‌ای قوی است و به ارزش خود واقف است و چنانکه این عدم تناسب زیاد باشد، نشانه‌ای از

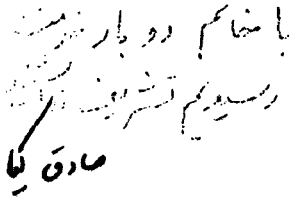
تکبر و خودستایی فرد است و همچنین علامت وجود افکار بلند و آرمان گرایانه در اوست. صاحب این امضا به فکر پیشرفت و ترقی است و توقع زیادی از زندگی دارد.



دکتر حبیبہ حسینی

امضای کوتاهتر از متن:

اگر بلندی امضاء کوتاهتر از متن باشد، می توان کم رویی، فروتنی، و عدم اطمینان به خود را به نویسنده نسبت داد.

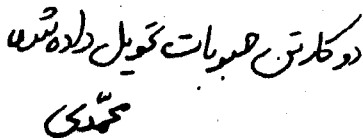


با منم دو بار خرم
رسیدیم تشریف آوردن
صادق نیا

امضای ساده:

امضای ساده و بدون خطوط اضافی، نشانه ای از سادگی و بی پیرایگی نویسنده است و بیانگر درستی و بی آلاچی اوست.

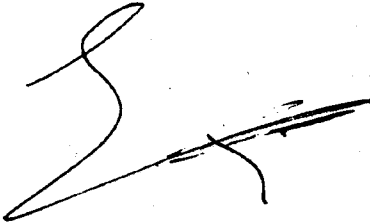
این نوع امضاء ممکن است نزد افراد بیسواد یا با فرهنگ پایین دیده می شود که نمی توانند قلم را درست در دست بگیرند، و در عین حال، در افرادی که بزرگ قوم هستند و از شخصیت خود، آگاهی کامل دارند و به تصورشان فقط نوشتن نامشان کافی است، دیده می شود.



دو کل ترن عربیات گویل رده شرد
محمدی

امضای پایین رونده:

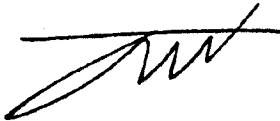
اگر امضاء پایین رونده باشد، خستگی و کوفتگی یا یک‌دندگی را در نویسنده نشان می‌دهد.

**امضای افقی:**

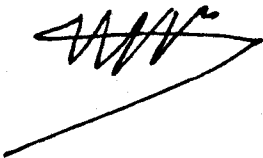
امضای افقی، اخلاق یکنواخت و طبع و مزاج بلغمی را در نویسنده نشان می‌دهد.

**امضاء با خطوط شکسته:**

امضایی که از خطوط شکسته صاف تشکیل شده باشد، بیانگر خصوصیات مثبت و خلق و خوی یکنواخت صاحب آن است.



و امضای زیگزاگی بیانگر خلق و خوی خشک صاحب آن است.



امضای سمت راست :

امضاء اگر به دلخواه در سمت راست متن گذارده شود، درونگرایی و ترس از زندگی را در نویسنده نشان می دهد.

امضای سمت چپ :

امضاء اگر به دلخواه در سمت چپ متن قرار داده شود برونگرایی و فعالیت او را نشان می دهد.

امضای وسط صفحه :

اگر فردی در وسط صفحه امضا کند، تمایل به مطرح شدن دارد و خودخواه است.

خطوط همراه امضا :

★ اگر امضاء با یک خط افقی پوشیده شود، یا بین دو خط موازی قرار گیرد تمایل نویسنده را برای رسیدن به اهداف، و داشتن اراده برای تسلط و حکمرانی را در وی نشان می دهد.

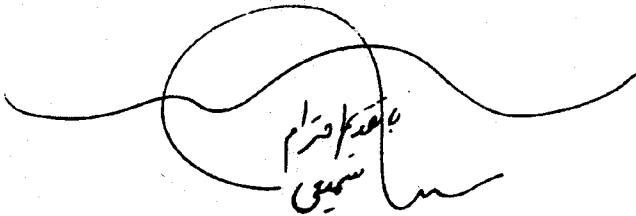
مماثل

- خط محکم در زیر امضاء، با اراده بودن فرد را بیان می کند.
- کسانی که اسم خود را می نویسند و خط محکمی زیر آن می کشند، دنبال شهرت و مطرح شدن هستند.
- خط گریزان از مرکز که در پیش یا پس از امضاء باشد، دلیل بر جهش افکار در کارها، و شهامت و شجاعت نویسنده است.

و همین، علامت ایده آلیست بودن و افکار بلند و آرمانی صاحب امضا است.



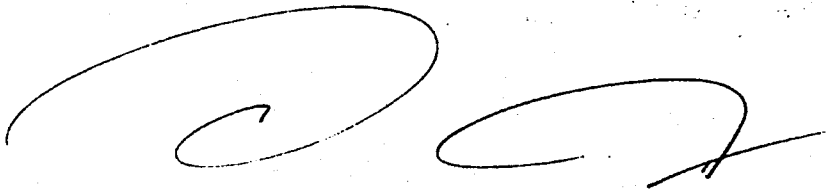
● امضاهای گسترده نشانه برونگرایی و اعتماد به نفس افراد است.



● امضاهای ناخوانا و گریزان، تمایل نویسنده را به شانه خالی کردن از مسئولیت نشان می دهد.



اگر امضاء منحنی بزرگی باشد که پیوسته نباشد و در حقیقت یک نوع دایره کامل باشد که در قسمت پایین باز باشد. بیانگر مبارزه جویی، قدرت طلبی، مهارت، و در مواردی غرور و تکبر فرد است.



اگر اسم نسبت به نام فامیل بازتر و گسترده نوشته شده باشد، تمایلات ناریستی و خودشیفتگی و داشتن خلق و خویی شبیه بچه‌های لوس را دارد.

ملناز راگلر

اگر بعد از امضاء یک نقطه گذارده شود، امتناع، احتیاط و بدبینی را نشان می‌دهد و اگر امضاء بالا رونده باشد، خوشحالی صادقانه، جهش و بلند پروازی را در نویسنده نشان می‌دهد.



اگر خط همراه امضاء زیگزاگ مانند باشد نشانه خلق و خویی خشک و شکننده و کینه‌جویانه و انتقام‌گیرنده است.

امضاء زیگزاگ

اگر به دور امضاء خط کشیده شده باشد، دلیل بر اقدام برای حمایت کردن یا استتار است.

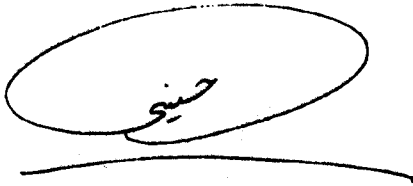
امضاء دور خط کشیده شده
۵۸۷۱۷۱۵

امضاء دور خط کشیده شده

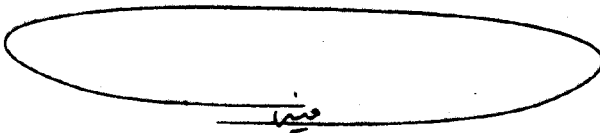
اگر حلقه خط به دور نام صاحب امضاء پیچیده شده باشد، سر و کار ما با کسانی است که با کلمات در دیگران تأثیر بسیاری می گذارند.



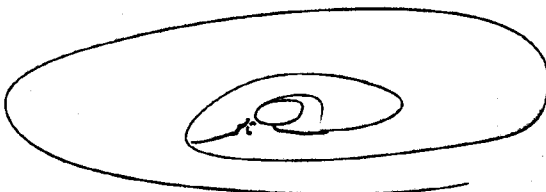
و اگر حلقه خط به نام صاحب امضاء پایان دهد و یا زیر آن خط بکشد، نویسنده در زمره افراد با نرمش، محتاط و با مهارت است و این نوع امضاء نشانه مدیران و دیپلماتها و یا بازرگانانی زیرک و موفق است.



امضاء با خطوط بیضی دراز، البته اگر از یک حلقه تشکیل شده باشد، علامت مبارزه جویی، همراه با مهارت و زرنگی در فرد است.



امضاهای گردابی، اگر دارنده آن جزء طبقات تحصیل کرده باشد، مهارت و کاردانی خاص وی را در کار خود نشان می دهد.



امضاهایی که به شکل پرنده یا اشکال دیگر باشند، بیانگر خصوصیات مثبت صاحب آن هستند. اینها افرادی درست هستند که در انجام کارشان، بویژه در کارهای محاسباتی، موفقند.



افرادی که نام خود را می‌نویسند و سپس با خطوطی آن را ناخوانا می‌کنند، در حقیقت کسانی هستند که شخصیت خویش را قبول ندارند، چه رسد به شخصیت دیگران را.

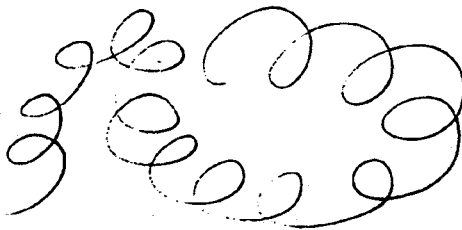


به طور کلی امضاهای شلوغ، هیجان‌ها و اضطراب درونی فرد را نشان می‌دهد.

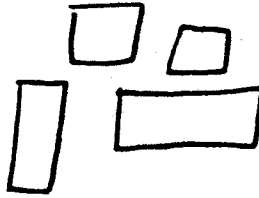
خط خطی کردن :

اگر از کسی هیچ امضاء و نوشته‌ای در دست نداشته باشیم، می‌توانیم یک قلم و کاغذ به دست فرد مورد نظر بدهیم تا آن را خط خطی کند. با این کار نیز می‌توان به خصوصیات از شخصیت وی پی برد.

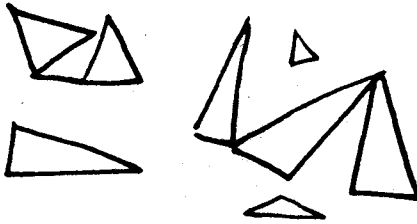
اگر منحنی‌های به هم پیوسته بکشد، بیانگر آن است که با فردی ساده، با خصوصیات مثبت روبرو هستیم که در ضمن فرد درستکاری نیز هست.



اگر چهار ضلعی بکشد، این امر، وجود استعداد صنعتی و هنری و حرفه‌های شخصی را در فرد نشان می‌دهد.

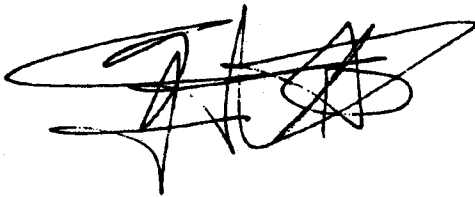


اگر مثلث بکشد، و ما با فردی بزرگسال مواجه باشیم، این امر خشونت و تند خویی او را نشان می‌دهد.

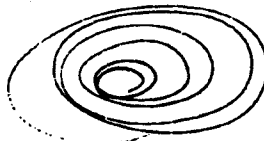


و اگر یک خردسال این طرح را کشیده باشد، از هوش و استعداد تحصیلی بالایی برخوردار است.

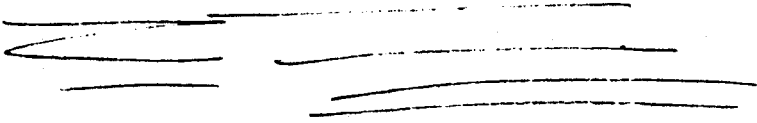
اگر خطوط درهم برهم و نامشخص بکشد تشویش و نگرانی فرد را نشان می‌دهد.



اگر دایره‌های روی هم و درهم فرورفته را بکشد نیز شلوغی فکر را نشان می‌دهد.



اگر خطوط موازی رسم کند، خلق و خوی یکنواخت فرد را نشان می دهد.



«انتخاب کاغذ»

با فرض اینکه نویسنده اختیار انتخاب کاغذ را داشته باشد:

انتخاب ورق کاغذ بزرگ: دلیل بر میل به پیشرفت و اقدام به کار و اطمینان خاطر وی است، زیرا این وسعت خاطر است که فضای بازتر را طلب می‌کند و فراهم می‌سازد.

انتخاب ورق کاغذ کوچک: دلیل بر میل به پس انداز کردن و ترس از افقهای وسیع در صحنه کار است.

انتخاب کاغذ خط دار: نشان می‌دهد که فرد نیاز به راهنما یا تکیه گاه دارد. همچنین اطاعت از نظم و ترتیب، کمبود ابتکار را در او نشان می‌دهد.

انتخاب کاغذ بی خط: دلیل بر صافی و خلوص نیت نویسنده است.

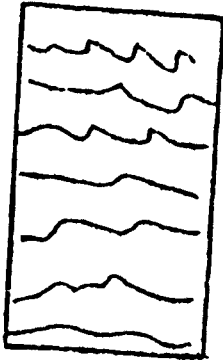
● بعضی افراد همیشه از یک تکه کاغذ، از هر جا که به دست آورده باشند برای یادداشت یا رساندن پیام استفاده می‌کنند، بدون اینکه شخصیت کسی را که آن کاغذ را باید دریافت کند در نظر بگیرند.

● و بعضی در انتخاب کاغذ وسواس و دقت دارند.

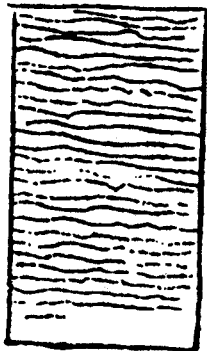
به طور کلی، هر فرد به همان نحو و گونه‌ای که در مکاتباتش ظاهر می‌شود، خود را نیز در دنیا معرفی می‌کند.

احترام به خود و سایرین، خوش سلیقگی، مراقبت، خوش خدمتی، خوب زندگی کردن، و همچنین مسامحه، خشونت، بی توجهی به جزئیات، در تمام کارها و اعمال هر فرد مشاهده می‌شود و این موضوع حتی از کناره یک کاغذ نامه که صاف و مرتب باشد و یا بدون توجه پاره شده باشد، قابل استنباط است.

نوشته‌ای که در آن قلم با حرکات دامنه دار و پهن و گشاد خود تمام کاغذ را می‌پیماید، نویسنده آن طبیعی برون‌گرا داشته، خوش‌نما و انحصار طلب است. و می‌خواهد همه چیز را زیر سلطه خویش درآورد و شخصیت هم‌نوعان خود را در مقابل «من» خویش، محو و بی‌اثر سازد و در نتیجه کمی خسته‌کننده به نظر می‌رسد. اما در عین حال دست و دلباز و سخی، مهمان‌نواز و دلسوز، خوش‌برخورد و زودآشناست و همه جا را خانه خود می‌داند و بی‌تکلف عمل می‌کند و از گرمی وجودش همه را دلگرمی می‌بخشد.



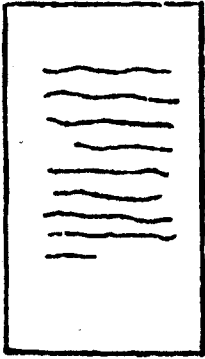
نوشته‌ای که در آن تمام قسمت‌های کاغذ به طور فشرده و ریز پُر شده باشد، دلیل بر آن است که نویسنده آن مایل است از تمام امکاناتش در زندگی استفاده کند. از دوستان، از نفوذ خودش، و یا حتی از تکه‌های نخ یا از چوب کبریت نیم سوخته و چیزهای دیگر که احتمالاً یک وقت می‌توانند مورد استفاده واقع شوند.



نوشته چه بزرگ باشد و چه کوچک، اگر تمام سطح کاغذ را تا لبه خارجی آن پوشانده باشد، دلیل بر برون‌گرایی خلق و خوی نویسنده و نیاز او به تبادل افکار با سایرین است. او خد و مرز معتبری بین خانه خودش و همسایه قائل نیست و این طرز فکر اغلب باعث دردهای برای او می‌شود.

اگر در صفحه کاغذ حاشیه‌هایی در ۴ طرف متن، بویژه سمت چپ کاغذ در نظر گرفته شده باشد، وضع بکلی فرق می‌کند. نویسنده‌ای که با قرار دادن متن در وسط کاغذ، خود را در جزیره‌ای قرار می‌دهد که با سرزمین دیگران فاصله دارد و در پناه هاله سفید رنگ حاشیه‌های کاغذ، خود را از دید آنان پنهان می‌سازد، فردی درون‌گرا و فوق

العاده حساس است که از گوشه و کنایه زدن به هموعان خود متنفر است و می خواهد با کناره گیری از دیگران، زندگی داخلی خود را حفظ کند.



اگر حاشیه های نوشته بسیار پهن باشد، دلیل بر بزرگ منشی نویسنده است و بیشتر در شعرا و هنرمندان، یا آنهایی که حرفه شان در ارتباط با چاپ و نشر کتاب و توزیع آن است، و در آنهایی که همیشه یک صفحه چاپ شده را مقابل دیدگان خود دارند، مشاهده می شود.

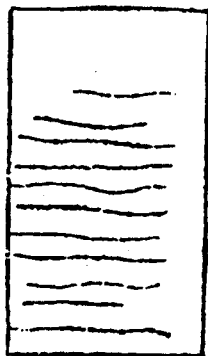
«مقررات در نوشته‌ها»

مقررات نوشتن ما را ملزم می‌دارد که بالای کاغذ و سمت راست آن، یک حاشیه بگذاریم و در تشریفات و مکاتبات رسمی، حاشیه‌ها بسته به شخصیت کسی که نوشته را دریافت می‌دارد تغییر می‌کند. هر چه آن شخص به نظر مهمتر باشد، کاغذ عریض‌تر خواهد بود.

چنانکه در نوشته‌ای، حاشیه بسیار کم باشد، دلیل بر آن است که نویسنده مقررات را نادیده گرفته و سلسله مراتب را مراعات نکرده است.

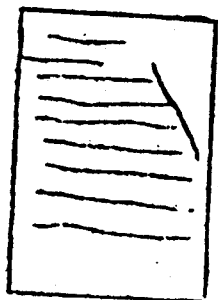
رعایت مقررات نامه نگار بیانگری آن است که نویسنده قانون و مقررات را محترم شمرده و در مقابل آداب و رسوم، قامت خم کرده است.

همچنین مقرر است که قبل از رسیدن به آخر صفحه، حاشیه را رعایت کنند و صفحه را برگردانند. اما کسی که پرشور و هیجان و عاشق کارش است، به این زودبها دست از نوشتن برنمی‌دارد و به اصطلاح تا نوشته‌اش او با میز تحریر برخورد نکند، دست از نوشتن برنمی‌دارد.

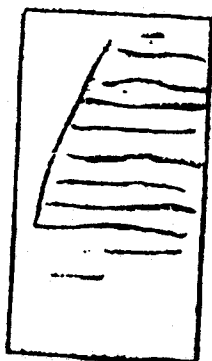


افرادی که اطراف و جوانب کار را در نظر دارند و از آن آگاهند، معمولاً از آنچه که برایشان ناشناس است فاصله می‌گیرند و این روحیه در نوشتن چنین بروز می‌کند که همیشه در فاصله‌ای از لبه کاغذ می‌نویسند. اما اگر در این کار وسواس داشته باشند، در شروع هر خط، کمی به سمت راست پیشروی می‌کنند و به حاشیه سمت راست حالت می‌دهند. این افراد کمی خوددار و بدبین هستند و از خطر می‌ترسند. به همین دلیل، همیشه در حالت دفاعی به سر می‌برند. در صورتیکه نوشته اشخاص پر تحرک و پرکار، در شروع هر خط نسبت به خط قبلی، کمی به طرف چپ رانده می‌شود.

نوشته‌ای که فضا دار است، در نویسنده آن هوش و فراستی را می‌توان سراغ گرفت که توانایی تسلط بر مسایل زندگی را دارد و در مشکلاتی که پیش می‌آید، با تأخیر مناسبی،

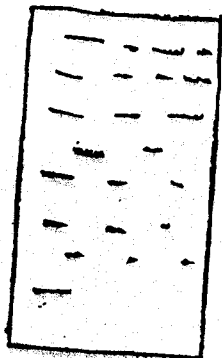


بدون احساس شخصی و دخالت نادرست، به حل و فصل و جمع و جور کردن آن‌ها می‌پردازد و آن‌ها را زیر نظر خود می‌گیرد. چنین کسی به جزئیات توجه نمی‌کند، بلکه به اصل موضوع توجه دارد و حقیقت را با روشن بینی و شاید با خشکی که شایسته هوش و فراست و روشن بینی است زیر نظر می‌گیرد و برای موارد عمومی، در مقایسه با موارد خصوصی، حق تقدم قائل است.



نویسنده چنین خطوطی می‌تواند قدرت شخصی کسب کند و در خور مقام ریاست باشد. نویسنده نوشتاری که در آن بین کلمات و خطوط به طور افراطی فاصله گذاری شده باشد، بیش از پیش رابطه و تماس خود را با زندگی از دست داده است. و اگر متن نوشته نیز عمودی باشد، نویسنده آن فردی با مزاج سرد، دوری‌گزین و محتاط است.

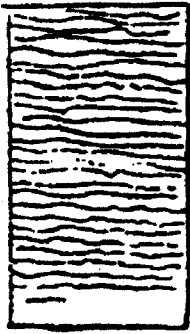
گاهی این افراط در فاصله گذاری، در نوشته‌های افراد کم سواد و کودکان، به علت ناشی بودن آنها مشاهده می‌شود.



وجود فاصله بین کلمات در یک نوشته، دلیل بر ضعف فکری، کمبود توانایی ضبط و ربط، و کوششهای نویسنده است.

نوشته فشرده که در آن حروف کلمات و خطوط به هم چسبیده باشد، متعلق به اشخاصی است که به محیط خارجی خود بیشتر چسبیده‌اند و به آن

وابستگی دارند. این مردم، افرادی فعال و بیشتر به اختیار خود هستند و به آنچه که مربوط به آنان است بیشتر توجه دارند، و در جزئیات امور هشیارترند. عموماً پرکارند و بیشتر بیم آن دارند که برای کلمات سرشاری که بر قلمشان جاری می‌شود، جای کافی نداشته باشند. آنها معمولاً مطالب را انتخاب و طبقه‌بندی، و به عبارتی «الَاهَمَّ فَأَلاَهُمَّ» نمی‌کنند، بلکه هر چه در ذهنشان یا به اصطلاح در قلبشان می‌گذرد، می‌نویسند.



انان تمایل به جانبداری دارند و اغلب غرق در قضاوتی می‌شوند که در آن احساس شخصی، آرزو و حسادت، نقش مؤثری دارد. این گروه، معمولاً در درجه اول به نزدیکانشان که برای آنها عزیزند یا اقوامی که به مال و منال خود وابستگی زیادی دارند و حتی تا سرحد خسیس بودن پیش رفته‌اند، تمایل و کشش پیدا می‌کنند.

نظم یا بی نظمی:

یک نوشته منظم که در آن خطوط و پاراگراف‌ها با هم ارتباط کاملی داشته باشد و همه چیز آن طوری باشد که خواندن را آسان و فهم را سهل‌تر سازد، بر فکر روشن، و هوش شکل گرفته از حیث قوای عقلی، دلالت می‌کند.

نامرتبی در فواصل بین کلمات به این تعبیر، لطمه‌ای وارد نمی‌سازد بلکه آن را تأیید می‌کند. اگر

سبب طرفه‌ای از نظم و منظمی در نوشته‌ها، این است که نویسنده در بیان افکار و احساسات خود، به گونه‌ای منظم و منسجم عمل کند و در بیان آنها، ترتیب و انسجام داشته باشد.

نظم در نوشته‌ها، به معنی منظم و منسجم بودن آنهاست.

نظم، به عدم انعطاف‌پذیری و نرمش‌گرایی داشته باشد، دلیل بر عدم نرمش و ناهماهنگی نویسنده با محیط است که حتی به وسواس در تنظیم امور نیز می‌رسد.

نامنظمی فعال که در آن حرکات شدید و زیاده از حد و عجولانه قلم نمایان می شود، نشانگر این فعالیت بی تناسب و درهم است.

نامنظمی غیر فعال و خموده که در آن، حرکات قلم کندتر و نرمتر است و کلمات شکل مشخصی ندارند و اغلب ناتمامند. و فواصلی گاه بی فایده و بدون سطور معین در تمام متن دیده می شود، می تواند دلیل بر بی خیالی و عدم پیش بینی و مسامحه نویسنده باشد.

نظم مغشوش دلیل بر تفکر و اندیشه مغشوش است. یعنی ناهنجاریهایی روانی در یک خط که اغلب به صورت جمله هایی دارای یک نظم نامتناسب نوشته شده اند و توده های کوچکی از نوشته، در گوشه و کنار صفحه ظاهر می گردد.

بسیار از این نوع خط در افراد مبتدی دیده می شود. این نوع خط در افراد مبتدی دیده می شود. این نوع خط در افراد مبتدی دیده می شود.

در این نوع خط، کلمات اغلب به هم می چسبند و فواصل بی فایده در متن دیده می شود.

در این نوع خط، کلمات اغلب به هم می چسبند و فواصل بی فایده در متن دیده می شود.

«نشانی»

طرز نوشتن نشانی روی پاکت، مانند جای دادن متن نامه بر کاغذ، دارای تعابیر و تفاسیر گوناگونی است.

★ اگر نشانی در تمام سطح پاکت، بطور پراکنده نوشته شده باشد، دلیل بر آن است که نویسنده دارای خلق و خویی همه‌جاگیر است و به شخصیت دیگران اهمیتی نمی‌دهد.

★ اگر نشانی طوری نوشته شده باشد که کلمات آن روی هم انباشته شده باشد و دورتادورش سفید مانده باشد، نشانه آن است که نویسنده به دلخواه خود، تمایل به کناره‌گیری و در خود فرو رفتن دارد و مایل است که خود را فردی اسرارآمیز جلوه دهد.

★ اگر نشانی در بالاترین حد پاکت نوشته شده، و حروف هم بیشتر به طرف بالا کشیده شده باشند، حاکی از خیالپرداز بودن نویسنده است.

★ اگر آدرس خیلی پایین و با فشار سنگینی نوشته شده، یا به طرف پایین تمایل پیدا کرده باشد، بر مادی بودن نویسنده دلالت دارد.

★ نشانی که در طرف راست پاکت جای داده شده باشد، دلیل بر احتیاط و وجود فاصله بین نویسنده و دریافت کننده است.

★ اگر نشانی در طرف چپ پاکت و مایل به خارج شدن از صفحه باشد، نشان دهنده طبعی برون‌گرا و مرتبط با خارج وجود خود، و در بعضی موارد، حاکی از فردی دارای فعالیت زیاد است.

به طور کلی، افرادی که خوش خط و خوانا می‌نویسند، مردمی صادق هستند و افراد بدخط، شخصیتی پیچیده دارند و به خود و دیگران، اعتماد چندانی ندارند.

افرادی که سرکش «کاف» یا حرف «ی» را زیاد می‌کشند، افرادی درستکار هستند که می‌شود رویشان حساب کرد و شخصیت مرموزی ندارند.

به عنوان پایان مطلب:

به هر حال، خط شناسی در حال حاضر به تنهایی نمی تواند به منزله مستمسکی برای تشخیص بیماریهای روحی و روانی نویسنده به کار رود. زیرا ملاحظه شده است که بعضاً بیماران عصبی، صاحب خطی کاملاً متناسب هستند، و بر عکس، نوشته یا خط اشخاص سالم، نامناسب است و این عدم تناسب به حدی است که خط شناس چاره ای ندارد جز آنکه صاحب خط را بیمار روانی تشخیص دهد.

مهمترین موضوعی که باید در یک نوشته یا خط ملاحظه کرد، داشتن حالت مرضی است، نه مریض بودن موقت نویسنده.

مثلاً هر قدر خط مغشوش و نامتناسب باشد، در تجزیه و تحلیل خط، تمایل به یک عدم تعادل فکری را باید تشخیص داد و نه یک کسالت روانی را. زیرا یک فرد ممکن است که تعادل خود را در رفتارش از دست بدهد، بدون آنکه عقلش را از دست داده باشد. به عنوان مثال، از یک حاشیه پهن نباید به طور قطع نتیجه گیری کرد. زیرا اگر کاغذ کوچک بود، نویسنده خود را در تنگنا حس می کرد و فشرده تر می نوشت و حاشیه ها را هم حذف می کرد. بنابراین برای نتیجه بهتر در تجزیه خط، لازم است که نویسنده یک نوشته دیگر بنویسد تا بررسی شود.

اگر نویسنده نظم و ابعاد نوشته خود را برحسب کوچکی یا بزرگی کاغذ تغییر دهد، دلیل بر نرمش و انطباق وی با محیط خارج است اما اگر این تغییرات بدون دلیل انجام گیرد، دلیل بر بی ثبات بودن خلق و خوی اوست.

فصل چهارم

نقاشی‌ها و طراحی‌ها

زبان گویای روان آدمی

تفسیرهایی که معمولاً از آثار هنری به عمل می‌آید، بیانگر ویژگی‌های هنرمند و آفریده‌هایش تلقی می‌شود. چنانکه همر (۱۹۵۸) اظهار می‌دارد: «هنگامی که هنرمند تصویری را نقاشی می‌کند، او دو چیز می‌کشد، خودش را و مدل را.» گرچه روش‌های شهودی تفسیر نقاشی‌ها، سابقه‌ای طولانی دارد و به قرن‌ها پیش باز می‌گردد، رویکرد تجربی در این مورد تنها در ۳۰ یا ۴۰ سال گذشته رواج یافته است. برای بدست آوردن تصویری دقیق از دنیای درونی فرد، باید راهی انتخاب شود که از مقاومتها و دفاع‌های ناهشیار پیشگیری شود.

یک راه خوب برای شناخت افراد، تفسیر طرح و نقشی است که روی کاغذ ترسیم می‌کنند. هر چند که در دیدارهای اول، کاربرد این فن امکان‌پذیر به نظر نمی‌رسد، مگر در آزمون‌های استخدای و تشخیصی که این طراحی می‌تواند مورد تفسیر افراد ماهر و متخصص در روانسجی قرار گیرد و جنبه‌های پنهان شخصیت فرد مزبور را برملا سازد، اما اگر هر فردی بتواند از کسی که خواهان شناخت بیشتر اوست بخواهد تا برایش طرحی از انسان یا خانه و درخت بکشد، با نکات ساده‌ای که از آزمون‌های روانسجی. D.P.A (نقاشی یک شخص^۱) و H.T.P (نقاشی انسان- خانه- درخت^۲) برایتان بیان می‌کنیم، می‌توانید به زوایای بیشتری از عالم درون او دست یابید.

شخصی که روی یک برگ کاغذ سفید نقاشی می‌کند به احتمال زیاد تصورهای

ذهنی، احساسات، افکار، حالت‌های درونی، تعارضات، خاطرات اضطراب آور و دیگر ویژگی‌های ناهشیار خود را به آنچه که می‌کشد، فرافکنی^۱ می‌کند.

یکی از ابزارهای فرافکنی که بر این اساس طراحی شده، آزمون نقاشی یک شخص (D.P.A) است. این آزمون نخستین بار در سال ۱۹۴۹ به وسیله کارن مک اور^۲ مطرح شد. روش اجرای این آزمون به این ترتیب است که یک برگ کاغذ سفید A4 بی خط و یک مداد در اختیار فرد قرار می‌دهیم و از او می‌خواهیم تصویر یک شخص را نقاشی کند. پس از آنکه نخستین نقاشی را تمام کرد، یک برگ دیگر کاغذ سفید به او می‌دهیم و می‌گوییم شخص دیگری از جنس مخالف آن نقاشی بکشد.

همزمان با کار اولیه مک اور، آزمون خانه-درخت - آدم (H.T.P.) به وسیله باک^۳ تدوین شد. او این نظریه را مطرح کرد که شخص علاوه بر مفهومی که به تصویر انسان می‌دهد، برای خانه و درخت نیز معنایی قائل است. در این آزمون از فرد می‌خواهیم که تصویر یک خانه، یک درخت و یک شخص را روی یک برگ کاغذ یا روی کاغذهای جداگانه ترسیم کند، به گونه‌ای که ابتدا یک خانه، و سپس یک درخت و یک شخص را ترسیم کند.

اگر چه برخی عوامل ممکن است نقاشی‌ها را به گونه‌ای چشمگیر تحت تأثیر قرار دهند (مانند مهارت هنری شخص، موقعیت آزمایش، هوش، فرهنگ و تجربه قبلی در مورد موقعیت‌های مشابه، همچنین خصایص آزماینده و نگرش فرد نسبت به انجام این آزمون)، اما در حال حاضر متداولترین نوع آزمون‌های فرافکنی شخصیت در دنیا، تفسیر نقاشی آدم (D.A.P.) است.

روانشناسی به نام مورنا^۴ (۱۹۸۱) نقاشی‌های افراد سالم را بررسی کرد و ویژگی‌هایی را که می‌تواند نشانگر یک شخصیت سالم و طبیعی باشد، به طور خلاصه این گونه ذکر کرد:

عزت نفس:^۱ نقاشی دارای اندازه متوسط است (نه خیلی بزرگ و نه خیلی کوچک)؛ خطوط آن مشخص و پررنگ است و همه قسمتهای اساسی بدن مثل پاهای، بازوها و سر، در نقاشی دیده می‌شود. حذف اجزای مهم نقاشی مثل پنجه‌های پا، ران، ساق پا و بازوها، هر کدام معنایی دارد.

هویت جنسی: تصویر نقاشی شدهٔ آدم، باید جنسیت شخص را نشان دهد. اما افراط در جزئیات مربوط به جنسیت، نشانه اختلال در هویت جنسی است. اولین نقاشی معمولاً هم جنس با جنسیت نقاش است. هر چند در خانم‌ها دیده شده که تمایل دارند اولین نقاشی را از جنس مخالف ترسیم کنند. کشیدن اولین نقاشی از جنس مخالف خود نقاش، نشانگر دلبستگی یا وابستگی به جنس مخالف، آگاهی یا علاقه بیشتر به اشخاص جنس مخالف، یا خودپندارهٔ ضعیف، یا هویت جنسی مبهم است.

باز بودن تصویر: یعنی نقاشی آدم طوری کشیده شده باشد که بتواند با محیط تعامل کند و وضع اندام و قیافه باز باشد.

در نقاشی خانه - درخت - آدم، باید راهی به طرف درِ خانه کشیده شده باشد و درها و پنجره‌ها مشخص باشد.

شاخص‌های ناسازگاری شخصیت:

شاخص‌های ناسازگاری شخصیت در نقاشی یک شخص (D.P.A.) که به وسیلهٔ ملانی وگلاسر (۱۹۸۲) بررسی شده از این قرار است:

شفافیت: یعنی قسمتهای مختلف بدن در زیر لباس، پاهای، ران، بازوها و غیره دیده شود یا اعضای داخلی بدن مثل قلب، معده، ریه و غیره دیده شود.

تحریف: قسمتهایی از تصویر شخص به طور آشکاری بی تناسب کشیده شود مثلاً بازوهای بزرگ و بلند، و سر خیلی کوچک و

همچنین اگر بخش‌های مختلف بدن به آن متصل نشده باشد یا در محل خود به

درستی کشیده نشده باشد، نوعی تحریف است.

ساده‌سازی سر: یعنی به گونه‌ای افراطی ساده، ابتدایی یا پایه‌ای (آدمک چوبی).

عدم توازن در عمودی ایستادن: یعنی نقاشی به طور آشکاری متمایل به یک طرف باشد.

معنای روانشناختی اجزاء مختلف نقاشی آدم:

اندازه سر: توانایی ذهنی خود، کنترل تکانه، خودشیفتگی

بیان چهره‌ای: ترس، نفرت، پرخاشگری، بردباری

دهان: مشکلات خوردن، میگساری، اختلال معده، اهل انتقاد و غرغر کردن و پرخاشگری بودن یا نبودن.

چشم‌ها: خودپنداره، مشکلات اجتماعی، پارانو یا

مو: نشانه مردی، اختلال جنسی بالقوه

بازوها و دستها: درجه ارتباط و تماس بامحیط، باز بودن نسبت به دیگران

انگشتان: توانایی دستکاری و اثر گذاشتن بر دیگران

ساق و پنجه پا: مقدار حمایت، نگرانی جنسی، پرخاشگری

تاکید بر سینه‌ها: ناپختگی جنسی، اشتغال ذهنی، روان رنجوری

برهنگی و پوشش لباس: نقاشی‌هایی که با لباس زیر کشیده می‌شوند، نشانه‌ای از خودشیفتگی بدنی و احتمالاً نشانه شخصی هستند که تا حد یک شخصیت اسکیزوئید در خود فرو رفته است. در یک سطح کلی‌تر ممکن است نشانه کلی ناسازگاری به ویژه در زمینه مشکلات جنسی باشد. هر چند، تصویب‌های برهنه یا بدون لباس، گاهی در نقاشی‌های افراد بهنجار هم دیده می‌شود.

تحلیل‌های روانشناختی در مورد نقاشی خانه - درخت - شخص

خانه: سمبل و نشانه خود و جنبه‌های مختلف شخصیت است. خانه معمولاً جایی است که در آن مهر و نوازش و احساس امنیت وجود دارد. بنابراین ممکن است نشانگر نگرش فرد به این خصایص و همچنین نگرش او نسبت به زندگی در خانه به طور کلی باشد.

پشت بام خانه، نشانگر زندگی تخیلی یا بُعد ذهنی و عقلی شخص تلقی می‌شود. بام بزرگ، نشانه افراد کناره‌گیر است که با دنیای درونی و ذهنی خود درگیرند.

اگر در بام خانه، پنجره بکشند، احتمالاً گرایش دارند محیط‌شان را از طریق دنیای تصورات تخیلی ببینند. فقدان بام، نشانه خودداری و جهت یابی محسوس و عینی است. در عین حال، خانه ممکن است بیانگر نگرش فرد نسبت به مادر واقعی خود یا نسبت به «مادری» باشد. ببینید آیا خانه محقر و ساده است یا بزرگ و آراسته و چشمگیر؟ آیا پر از جزئیات گوناگون است یا تهی؟

آیا خانه قابل دسترسی، یا بسته است؟ از نظر اندازه و وضع قرار گرفتن، کوچک در گوشه‌ای از صفحه کاغذ رسم شده است؟ کوچکی بیش از حد خانه نشانه طرد زندگی در خانه است و خانه بزرگ احتمالاً بیانگر آن است که فرد ترسیم‌کننده، خانه را به عنوان عامل محدودکننده و کنترل‌کننده تلقی می‌کند.

دیوارها: نشانگر درجه نیرومندی «خود» است. دیوارهای فرو ریخته و فاقد یکپارچگی ممکن است از هم پاشیدگی شخصیت را منعکس کند. محکم کاری افراطی در کشیدن دیوارها، احتمالاً نشانه ترس از هم پاشیدگی است که در آن فرد برای فراهم کردن امکان پشتیبانی، به محافظت اضافی نیاز دارد.

درها و پنجره‌ها: پنجره‌هایی که با میله آهنی محصور شده‌اند نشانگر آن است که شخص ممکن است کمرو، منزوی و غیرقابل دسترس باشد و احتمالاً بدگمان یا حتی خصومتگر است و اگر خانه فاقد در و پنجره باشد، این مسئله شدیدتر است.

در باز و پنجره‌های خیلی زیاد ممکن است نشانه‌ای از نیاز شدید فرد به تماس و

ارتباط با دیگران باشد.

پنجره‌های بزرگ به ویژه در اتاق خواب و حمام، نشانه‌ای از گرایش فرد به خود‌نمایی است.

دودکش: دودکش ممکن است به قابلیت دستیابی، گرمی شخص، احساس قدرت و مردانگی مربوط باشد. فقدان دودکش نشانه فقدان جو روانی گرم در زندگی خانوادگی فرد است.

نشان دادن دود به اندازه معمولی، از جو عاطفی گرم خانه حکایت می‌کند، اما دود زیاد نشانه تنش درونی، پرخاشگری بازدارنده، آشفتگی هیجانی و تعارض است. البته در تفسیر دودکش‌ها باید عوامل موجب سوگیری مانند موقعیت جغرافیایی و فصل، مدنظر قرار گیرد.

جزئیات زیاد: اگر تصویر خانه با بسیاری از جزئیات نامربوط همراه باشد نشانگر آن است که فرد احساس ناامنی زیادی در درونش می‌کند.

راه عبور: فقدان راه عبور نشان‌دهنده آن است که فرد ممکن است فردی بسته و دوری‌گزین و منزوی باشد. راه عبور بلند و پر پیچ و خم، نشانه شخصیتی کناره‌گیر است که ممکن است گرم شود و قابلیت دسترسی پیدا کند. اگر راه عبور پهن و مستقیم باشد نشانه آن است که فرد مزبور، شخصی قابل دستیابی، باز و صریح است.

درخت: با توجه به وضع عمومی درخت می‌توان یک برداشت کلی از رابطه شخص با محیطش پیدا کرد. اگر درخت خشکیده و پژمرده شده باشد، احتمالاً حاکی از آن است که فرد بر اثر فشارهای خارجی، درهم شکسته است.

شاخه: شاخه‌های درخت، نشانه ارتباط فرد با محیط است. درخت فاقد شاخه، نشانه تماس و ارتباط کم فرد با محیطش است. شاخه‌های به سمت بالا، نشانه جاه‌طلبی فردی است که برای استفاده از فرصت‌ها تلاش می‌کند.

شاخه‌های پایین و آویزان مانند بید، بیانگر سطح انرژی پایین فرد است. شاخه‌های بریده شده، نشانه احساس آسیب دیدگی، و شاخه‌های خشک نشانه‌ای از تهی بودن و ناامیدی است. شاخه‌های خیلی کوچک حاکی از آن است که شخص در جلب توجه

دیگران، با مشکل روبرو است و شاخه‌های کوچک و تازه، احتمالاً نشانه رشد شخصی جدید یا نارسایی و ناپختگی روانی است.

اگر روی شاخه‌های درخت، آشیانه‌ای کشیده باشد، احتمالاً حاکی از بیان نیاز شخص به فرار از یک محیط تهدید کننده است.

ریشه‌ها: ریشه‌های درخت درجه ثبات و استقرار و امنیت را منعکس می‌کند. ریشه‌ها به درک و پذیرش واقعیت و همچنین رابطه شخص با مسائل گذشته اشاره دارند. اگر برخورد یا کنار آمدن برای شخص دشوار باشد، ریشه‌ها به صورت کوچک و ضعیف یا به عنوان روشی جبرانی، به صورت نوک تیز و چنگالی و نفوذ کننده نقاشی می‌شود. ریشه‌های خشکیده، نشانگر تهی بودن و اضطراب و به ویژه اگر در سایر بخش‌ها نیز به جزئیات پرداخته شده باشد، برگرایش به وسواس فکری - عملی دلالت می‌کند.

گره یا سوراخ: وجود گره یا سوراخ روی درخت، نشانگر تجارب آسیب زاست و سنی را که آسیب مزبور در آن رخ داده است، می‌توان از روی ارتفاع گره تخمین زد.

پوست درخت: اگر پوسته درخت با فشار و ضخیم کشیده شود، نشانه اضطراب است و دقت فوق العاده در کشیدن پوسته درخت انعکاسی از خشکی و انعطاف ناپذیری و شخصیت وسواسی است. اگر درخت یا تنه از وسط دو نیم شده باشد نشانه از هم‌پاشیدگی شخصیت است. اگر تنه درخت خیلی لاغر و باریک باشد، نشان دهنده سطح سازگاری نامطمئن فرد است.

نشانه‌های سازگاری و سلامت روان در آزمون H.T.P.

خانه: خانه باید به عنوان محل خوشبختی مجسم شود و نشانه‌های گرمی، باز و پذیرا بودن را شامل باشد. یعنی درها و پنجره‌ها قابل مشاهده باشد. راهی به طرف در کشیده شده باشد. خانه باید دارای کلیت و یکپارچگی باشد و فرد، اشیاء خانگی را در شکل ترسیم خود، کشیده باشد. خانه باید دارای گلها، اسباب بازی‌ها، لوازم خانه یا حیوانات خانگی باشد.

درخت: درخت باید به صورت پر، کامل و هماهنگ کشیده شود، به گونه‌ای که گویی در جهت بالا رشد و حرکت دارد. شاخه‌ها باید سالم و پرورش یافته باشد. سه تصویر خانه، درخت و شخص نباید بیش از اندازه جدا و دور از هم کشیده شده باشد. یا زیاد درهم بافته و به هم چسبیده باشند.

فصل پنجم

نظریه‌های گوناگون علمی

پیرامون تیپ‌های شخصیتی

مقدمه:

شناخت انسان و ابعاد شخصیت او مسئله‌ای است که همواره ذهن دانشمندان روانشناس و نظریه‌پردازان شخصیت را به خود مشغول ساخته است. ما در این فصل نظریات مختلف صاحب‌نظران این علم را مورد بررسی قرار می‌دهیم تا از ره‌آورد سال‌ها تجربه آنان نکات بیشتری از ابعاد ناشناخته شخصیت آدمی^۱ برایمان آشکار گردد.

دسته‌بندی افراد از نظر ستاره‌شناسان قدیم

دانشمندان علم ستاره‌شناسی قدیم، به اثر سیارات و ستارگان بر شخصیت ساکنان زمین معتقد بودند و بر همین اساس، تقسیمات شخصیتی و ظاهری انسانها را انجام دادند که در زیر به بررسی آنها می‌پردازیم:

۱- شخصیت‌های خورشیدی:

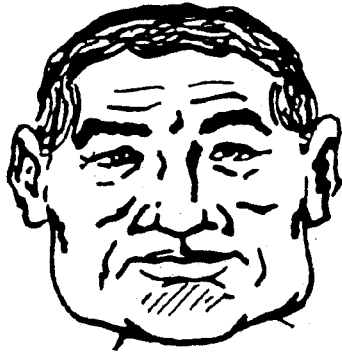
این افراد، پیشانی پهن و بلندی دارند که هر چه بالاتر رود، پهن‌تر می‌گردد و چانه تیز، لبهای باریک، و چشمانی گرد و نافذ دارند.

۱. شخصیت Personality: به کیفیات باثبات شخص که در چگونگی رفتار او در موقعیت‌های بسیار متنوع تجلی می‌کند اطلاق می‌شود. (اکسفورد ۲۰۰۱).
ویژگی شخصیت Character: به ویژگی‌ها و صفات اختصاصی شخصیت اطلاق می‌شود و در معنای کلی گاه معادل شخصیت نیز گفته می‌شود (لغت‌نامه).

وجه تمایز آنها، گرایش به زیبایی است و خود از خلاقیت، و استعدادهای هنری زیادی برخوردارند.

آنها مردمی متکبر و خودبین هستند که به فکر ارتقاء معنوی، و در صدد دستیابی به زیباییهای زندگی هستند.

این تیپ افراد، اندیشه و احساسی ظریف دارند و همچنین در ریاضیات، دارای استعداد درخشانی هستند.



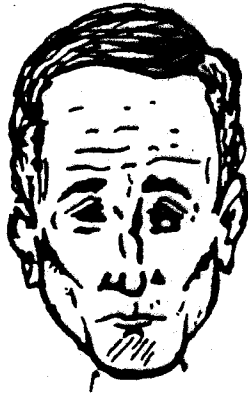
۲- شخصیت‌های ماهی:

این گروه از افراد، دارای صورت گرد و کوچک و گونه‌های لاغر هستند که انتهای صورت آنان، باریکتر می‌شود.

از نظر خصوصیات اخلاقی، مردمی خیالپرداز، رمانتیک و شاعر مسلک هستند که از مسئولیت می‌هراسند و اکثر آنها انسانهایی تنبل و گوشه‌گیر، و از نظر اعتقادی، سست و ناپایدارند.

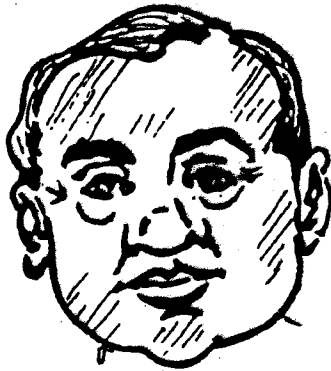


خوش خلق و مهرطلب و مردم دار و هنردوست هستند. مردان این گروه در ظرافت و مهر و عاطفه، به زنها شباهت دارند.



۶- شخصیت‌های عطاردی:

شکل ظاهری آنان با چهره‌ای مثلثی و گوشت آلود که رأس مثلث چانه آنها می‌باشد، با بینی خمیده و خطوط ظریف چهره و پیشانی محدب، مشخص است. این گروه مردمی باهوش و زیرک و سریع الانتقال هستند که قابلیت سازش و انطباق بالایی در امور سیاسی دارند و در این امور پیشرفت بسزایی می‌کنند. اما از نظر عاطفی، خشک و کم گذشت هستند.



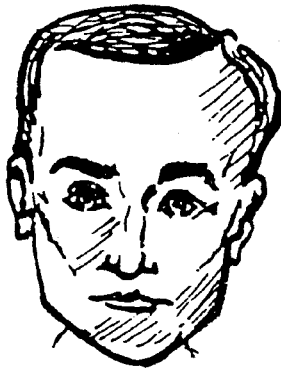
۷- شخصیت‌های مشتری:

از نظر مروفولوژی، چهره‌ای مستطیل شکل با پیشانی پهن و گسترده و چانه بزرگ، بینی کوتاه و لبهای ضخیم دارند که اغلب آنها دارای غبغب گوشت آلود می‌باشند. از نظر شخصیتی مردمی متعادل، منظم و دارای قابلیت سازش با محیط، خوش‌برخورد، و بسیار پخته و جاه طلب ولی بی توجه به ثروت اندوزی هستند که اغلب در ادارات، به

۳- شخصیت‌های زمینی:

که از نظر ظاهر دارای صورتی دوزنقه شکل، با چانه پهن و استخوانی هستند و پیشانی کوتاه و کم عرضی دارند.

از نظر شخصیتی، واقعگرا و اهل تجربه، قاطع و مصمم، و پیرو عقل و منطق‌اند. آن‌ها عینیت‌گرا، و عجین با ماده و طبیعت هستند. هر چند که بعضی از افراد این تیپ، به عرفان و متافیزیک نیز تمایلاتی دارند.



۴- شخصیت‌های مریخی:

اینها چهره‌ای پهن و زاویه دار، چانه‌ای چهارگوش، بینی برآمده، چشمانی ریز و پیشانی کوتاه و لبهای باریک دارند. از نظر شخصیتی، مردمی فعال و خشن هستند که بیشتر، استعداد صنعتگری و امور فنی را دارند.



۵- شخصیت‌های زهره‌ای:

از نظر تیپ ظاهری، دارای چهره‌ای گرد و بیضی، دهان بزرگ، لبهای ضخیم، چشمهای بزرگ و مژه‌های بلند هستند و از نظر شخصیتی مردمی متعادل و متوازن،

سطوح بالا دست می‌یابند.



۸- شخصیت‌های کیوانی:

این افراد دارای چهره‌ای بلند و باریک و بیضی شکل و سرد و غمناک می‌باشند که بینی کشیده و چشمهای عمیق و نافذ و لبهای باریک دارند. از جهت شخصیت، انسانهایی بسیار با هوش، با قدرت تجزیه و تحلیل امور هستند. طالب علم، بویژه علوم باطنی و غیبی هستند، اما از نظر اجتماعی مردمی منزوی، دوری‌گزین و بدگمان هستند که جلب اعتماد آنان بسیار مشکل است. این تیپ افراد، در مسائل مادی زندگی، موفقیتی کسب نمی‌کنند.



دسته‌بندی افراد از نظر فلسفه آيورودا^۱

قدیمی‌ترین تقسیم‌بندی ساختار انسانی مربوط به فلسفه آيورودا است که بیش از پنج هزار سال قدمت دارد. در این فلسفه، بدن فیزیکی انسان، مدخلی است به آنچه که «بدن کوانتوم مکانیکی انسان» می‌نامیم. به اعتقاد علم فیزیک، بافت بنیادی جهان طبیعت، از ذراتی بسیار کوچکتر از اتم به نام «کوانتوم» تشکیل شده است. یک کوانتوم، به عنوان کوچکترین واحد ماده یا انرژی تعریف شده است که ۱۰ تا ۱۰۰ میلیون بار کوچکتر از کوچکترین اتم موجود در عالم است. در این سطح، ماده و انرژی به یکدیگر قابل تبدیل هستند. همه کوانتوم‌ها از ارتعاشات نامرئی انرژی ساخته شده‌اند که در انتظارند شکل فیزیکی به خود بگیرند. آيورودا معتقد است که این امر درباره بدن انسان نیز صادق است؛ یعنی پیش از اینکه بدن به تپش‌های انرژی و ذرات ماده تبدیل گردد، ابتدا به صورت ارتعاش‌هایی شدید ولی نامرئی شکل می‌گیرد که ارتعاش کوانتومی نامیده می‌شود. بدن کوانتومی مکانیکی، زیربنایی است برای هر آنچه که هستیم. در زیر نبض و قلب جسمانی‌مان، دارای یک نبض و قلب کوانتومی هستیم که ضربان دارد و می‌تپد. در واقع آيورودا ماهاریشی براین ادعا است که کلیه اعضا و فرایندهای بدن شما، معادل کوانتومی دارند. چنانچه بتوانیم بدن کوانتوم مکانیکی را ردیابی کنیم، چندان سودی برای ما ندارد. ولی به سبب حساسیت باور نکردنی سلسله اعصاب، هشیاری انسان قادر است این ارتعاشات را حس کند. آيورودا ماهاریشی با مداوای بدن کوانتوم مکانیکی زیربنایی، می‌تواند دگرگونی‌هایی را بوجود آورد که بسیار فراتر از حیطه توانایی روش درمانی پزشکی مرسوم است، زیرا نیروی کوانتومی خیلی بیشتر از نیرویی است که در سطح فیزیولوژیکی پنهان است. علم هومیوپاتی^۲ نیز برای درمان بیماری‌ها، از همه این

1. Ayurveda

۲. Homeopathy: یکی از شیوه‌های طب جایگزین که به وسیله دکتر ساموئل هانمن (۱۹۸۴-۱۹۷۵) بنیانگذاری شد. در این شیوه، اعتقاد بر این است که درمان هومیوپاتی در آلمان

فلسفه بهره می‌گیرد. همگی ما گرایش داریم که بدن خود را به منزلهٔ پیکره‌ای منجمد، قالبی، ثابت و متشکل از ماده بنگریم ولی در حقیقت، بدن ما مثل رودخانه‌ای است که دائماً در حال دگرگونی است و الگوهای شعور در آن جریان دارد. به قول هراکلیت فیلسوف یونانی، «نمی‌توانید بار دیگر به همان رودخانه پای نهید، زیرا همیشه آب تازه‌ای در آن در جریان است». این نکته در باره بدن انسان نیز صادق است. هر سال ۹۸ درصد تعداد کل اتم‌های موجود در بدن شما کاملاً تعویض می‌شوند. در بررسی‌های ایزوتوپی‌ای که در آزمایشگاه‌های اوک ریج کالیفرنیا انجام گرفته، این واقعیت تأیید شده است. این جریان، دگرگونی وقفه‌ناپذیر را سطح کواتومی سیستم ذهن / بدن کنترل می‌کند. نوع بدن آبیرودایی، نظیر یک طرح زمینه‌ای است که گرایش‌های درون شما، آن را مشخص می‌سازد. این نوع بدن فرمی ندارد، گرچه کسی یک لیوان شیر حاوی ۱۲۰ کالری را بنوشد چرا که یک نفر این کالری را بصورت چربی ذخیره می‌کند و دیگری قسمت اعظم آن را به انرژی تبدیل می‌کند. تیپ‌های شخصیتی بدن از کدامین نقطه برمی‌خیزند؟!

به حکم ژنتیک، رنگ دیدگان ما متفاوت است با وجود این، احساس ما دربارهٔ آن، همان احساسی است که دربارهٔ دیگر بافت‌ها و سلول‌های اندام‌های دیگر داریم، و ما علی‌رغم تفاوت‌های شخصیتی عظیم، از یک گستره احساسات و عواطف مشترکی بهره می‌گیریم. آبیرودا ماهاریشی به نقطهٔ تلاقی ذهن و بدن روی می‌آورد و یقین دارد که این دو، با یکدیگر تلاقی می‌کنند و هر رویداد ذهنی، یک رویداد همبسته به خود را در بدن ایجاد می‌کند. مثلاً وقتی کودکی از تاریکی می‌ترسد، ترس او بصورت ترشح آدرنالینی، شکل مادی به خود می‌گیرد و به جریان خون او سرازیر می‌شود. اعتقاد نظریهٔ آبیرودا بر این است که همبستگی تنگاتنگی بین ذهن و بدن وجود دارد. نقطه‌ای که اندیشه آدمی به ماده تبدیل می‌شود، در تصرف سه اصل فعال به نام دوشاها^۱ است. دوشاها به شناخت تیپ شخصیتی افراد کمک می‌کنند. همچنین می‌توان با رعایت مسائلی، به بالاترین سطح سلامت رسید و تمام بیماری‌های موجود در زمین را با این فلسفه درمان کرد.

دوشاها:

دوشاها چیستند؟ دوشاها اجازه می‌دهند که ذهن با بدن گفتگو کند. همه امیدها، ترس‌ها، رویاها و آرزوها، به همراه لطیفترین عواطف و احساسات و خواسته‌هایمان، بر فیزیولوژی بدنمان اثر نهاده و آنرا نشانه‌گذاری کرده‌اند. این رویدادهای ذهنی در همان حال که با «بدن» گفتگو می‌کنند، آن را نیز شکل می‌دهند. از سوی دیگر، دوشاها و مراقبت و توجه و بهسازی آنها، مسیری مبنایی برای سیستمی از ذهن به بدن است که همواره در حال سلامت، تعادل و همیشه رو به کمال است. سه دوشای اصلی داریم: دوشای واتا^۱ دوشای پیتا^۲ و دوشای کافا^۳.

واتا همه حرکات بدن را کنترل می‌کند؛ پیتا کنترل سوخت و ساز بدن را عهده دار است؛ و کافا مسئول کنترل ساختار بدن است. هر یاخته یا سلول بدن می‌باید حاوی این سه اصل بنیادی باشند. نکته مهمی که باید درباره سیستم آیورودایی بدانیم این است که بر اصل ژنتیک استوار است. یعنی اینکه انواع ساختارهای بدن، ارثی هستند. این سیستم، بسیار پیشتر از فرضیه DNA ارائه شد. رنگ پوست و موی افراد شرقی، همراه با چشمان قهوه‌ای رنگ است نه آبی!

ذهن و بدن و شیوه‌های رفتاری، به صورتی پایدار و با ظرافتی خاص، در هم تنبیده شده‌اند و منحصرأ با آگاهی به دوشاها، پدیدار می‌شوند. نوع بدن، مانند قالبی است که در آن ریخته شده‌اید ولی سرنوشت شما را در بر ندارد. بالا بلندی یا کوتاه اندامی، مصمم یا مردد بودن، نگران یا آرام بودن، نمایانگر یک نوع معین است. با شناخت بدن خود می‌توانید به حالت بهتری از سلامتی جسم و روان برسید. هدف آیورودا این است که همه جوانب زندگی را به سطح بالای تر ارتقاء دهد، روابط بین افراد، احساس رضایت شغلی، رشد معنوی و هماهنگی با جامعه، همگی در ارتباط تنگاتنگی با ذهن و بدن هستند.

1. Vata

2. Pitta

3. Kapha

ویژگی‌های تیپ شخصیتی واتا (Vata):

دارای ساختار جسمانی سبک، و استخوان بندی باریک، و لاغر اندام هستند. بسیار بلند قد یا بسیار کوتاه قد هستند. موهای مجعد و کم پشت، و چشمانی بی فروغ و گود افتاده دارند. ناخن‌های اینان سخت، بینی آن‌ها خمیده و سر بالا است و سینه‌ای صاف، و پوستی زیر و سرد، و حافظه‌ای ضعیف دارند. احساس گرسنگی و عمل گوارش آنها نامنظم است. بی‌بوست مزاجی در آن‌ها نسبتاً شایع است.

از نظر روانی: در انجام فعالیت‌ها سریع هستند ولی زود خسته می‌شوند و به تلاش بیش از حد، گرایش دارند. انرژی روانی و جسمانی آنان، به صورت انفجاری ظاهر می‌شود. هیجان زدگی و حالات روحی متغیری دارند. قدرت تخیل آنها زیاد است و مشتاق و سرزنده‌اند. خوابشان سبک و مقطع، و اکثر آنها گرفتار بی‌خوابی اند، گرایش به نگرانی دارند. فراگیری سریع اطلاعات تازه و فراموشی سریع آموخته، از خصوصیت آنهاست. ویژگی بارز این گروه، هیجان‌های عاشقانه و تغییر حالت دائمی، نامنظمی در زمان رفتن به بستر در شب، احساس گرسنگی بی‌موقع در هر زمان از شبانه روز، گوارش خوب غذا در یک روز و بدی گوارش در روز بعد، چشم‌پوشی از خوردن یک وعده غذا و به طور کلی پیروی از عادت‌های نامنظم است. آنها شتابان گام بر می‌دارند و تند راه می‌روند و انفجارات عاطفی کوتاه مدتی دارند که آنها را به سرعت فراموش می‌کنند.

به طور خلاصه، کم صبری و عصبیت و ترس، بارزترین خصیصه آنان است.

واتا امور را آغاز می‌کند ولی مسئولیت به پایان رساندن آن را ندارد! بیشتر واتاها مستعد نگرانی هستند و در نتیجه تفکری که با بی‌قراری همراه است، از بی‌خوابی رنج می‌برند. یک واتا که مشتاق و فعال و متعادل باشد، این حالت‌ها را به دیگران نیز سرایت می‌دهد.

ویژگی‌های تیپ شخصیتی پیتا (Pita):

خصوصیات فیزیکی در آنها: ساختار متوسط بدنی، میزان تاب و توان، معمولی است، گرسنگی و تشنگی در آنها شدید است و دستگاه گوارشی نیرومندی دارند رنگ پوست آنها روشن یا سرخ و سفید و اغلب همراه کک مک آنها از نور آفتاب و هوای گرم اجتناب دارند. نمی‌توانند از خوردن یک وعده غذا چشم‌پوشی کنند. رنگ موهای آنها بور، قهوه‌ای روشن یا سرخ، یا دارای ته رنگی متمایل به سرخ، و معمولاً صاف و لطیف است. طاسی، موی کم پشت، یا پس روی موی پیشانی، از نشانه‌های پیتا است. کاسه سر این افراد برجسته، و بینی آنها نوک دار است.

این افراد، اندامی متوسط و متناسب دارند و وزن خود را بدون نوسانات شدید حفظ می‌کنند. خطوط چهره آنها متناسب، و اندازه چشم‌هایشان معمولی است و اندازه دست و پاها و مفاصل آنها نیز نرمال است. موی آنها معمولاً صاف و لطیف به رنگ سرخ، بور، یا حنایی است. سطح شعور و هوش مطلوبی دارند و روی هم رفته لاغر هستند. با نیم ساعت تأخیر در صرف غذا احساس گرسنگی شدید می‌کنند.

خصوصیات روانی: این افراد زرنگ و چاره جو و علاقه‌مند به چالش و مبارزه طلبی هستند. قدرت ذهنی قاطعی دارند. شیوه بیانشان، دقیق و شمرده است. جاه طلبی و مبارزه طلبی، صریح و جسور بودن، و اهل جدل و بحث بودن، از خصوصیات آنهاست. زندگی شان برحسب ساعت، و معمولاً با یک ساعت مچی گران قیمت، تنظیم می‌شود از اتلاف وقت ناخشنود می‌شوند. در طی شب بیدار می‌شوند و این بیداری، با احساس گرما و تشنگی همراه است. بر موقعیت حاکم می‌گردند یا آنکه احساس می‌کنند باید بروضعیت مسلط باشند. با گام‌های مصمم راه می‌روند و از دید دیگران، فردی زیاده طلب هستند.

به طور کلی، ذهن پیتاها بیدار است و به‌کنه قضایا نفوذ می‌کند. آنها چون ذاتاً افرادی منظم هستند، انرژی و مال خود را با کارایی اداره می‌کنند. ولی یک ویژگی استثنایی و چشمگیر دارند و آن صرف پول جهت خرید اشیاء لوکس است و از اینکه این اشیاء را در پیرامون خود گردآورند لذت می‌برند و به دنیا از طریق آنچه قابل رؤیت است پاسخ

می‌دهند. حرارت در سراسر وجود پیتاها نمایان است. وقتی نامتعادل باشند، مزاج آتشین (یکدنگی) این افراد ظاهر می‌شود. این یک ویژگی منفی آنهاست که به خشم گرایش می‌یابند و زمانی که تحت فشار روانی و استرس قرار بگیرند، زود خشم خود را بروز می‌دهند. وقتی پیتا نامتعادل است، فردی تحریک‌پذیر، ناشکیبا، زیاده‌طلب و کمال طلب می‌شود. اگر چه کمال‌طلبی خوب است، اما ممکن است آنها رفتاری فرسایشی یا بُرنده نشان دهند که دیگران را از خود، بیگانه سازند. پیتاها کلمات را شمرده و روشن بیان می‌کنند و سخنرانان خوبی می‌شوند، اما در عقیده خود راسخ هستند و به بحث و جدل علاقه دارند. اکثر آنان استعداد فرماندهی دارند و مدیران کارآمد و زبده‌ای هستند که قدرت خطابه خوبی دارند اما خشم و حسادت و نفرت خود را نیز به راحتی ابراز می‌دارند.

ویژگی‌های تیپ شخصیتی کافا (Kapha):

خصوصیات فیزیکی: این تیپ افراد، بدنی قدرتمند و محکم، و سینه‌ای فراخ، پوستی خنک، نرم، ضخیم، رنگ پریده، براق و چرب دارند. عمل گوارش در آنها به کندی صورت می‌گیرد و میزان گرسنگی در آنها اندک است. چشمانی نزدیک به هم دارند، حرکات آنان موزون است. نگاهی نوازشگر و چشمانی آبدار دارند و حتی در صورت اضافه وزن داشتن نیز، خرامان راه می‌روند. به کندی از خواب بیدار می‌شوند و مدت زیادی در بستر می‌مانند و به محض ترک بستر، به نوشیدن یک فنجان قهوه نیاز دارند.

دوشای کافا، کند است. افراد دارای این شخصیت، به تأنی سخن می‌گویند و غذا می‌خورند. به ندرت اتفاق می‌افتد که بر اثر خستگی جسمانی از پای درآیند. واکنش آنها به طبیعت از طریق چشیدن و بوئیدن است و به خوراک، اهمیت زیادی می‌دهند.

خصوصیات روانی: این افراد، از انرژی پایداری برخوردارند و در عمل، کند و موزون هستند. شخصیتی آرام با اعصابی راحت دارند و دیر به خشم می‌آیند. پیش از اتخاذ یک تصمیم، مدتی طولانی در باره آن تفکر و تعمق می‌کنند. از وضع موجود راضی و خشنودند و از طریق آشتی دادن دیگران، اقدام به حفظ وضع موجود می‌کنند. به

احساسات افراد دیگر که صمیمانه با آنها احساس همدردی می‌کنند احترام می‌گذارند. آنها طبیعتاً افرادی با گذشت، مهربان، و صبور هستند. برخوردار بودن از حالت مادرانه نسبت به دیگران، بیانگر تیپ شخصیتی کافا است. این افراد در مواقع بحرانی، سراسیمه نمی‌شوند و دیگران را نیز کنار خود مستقر می‌سازند.

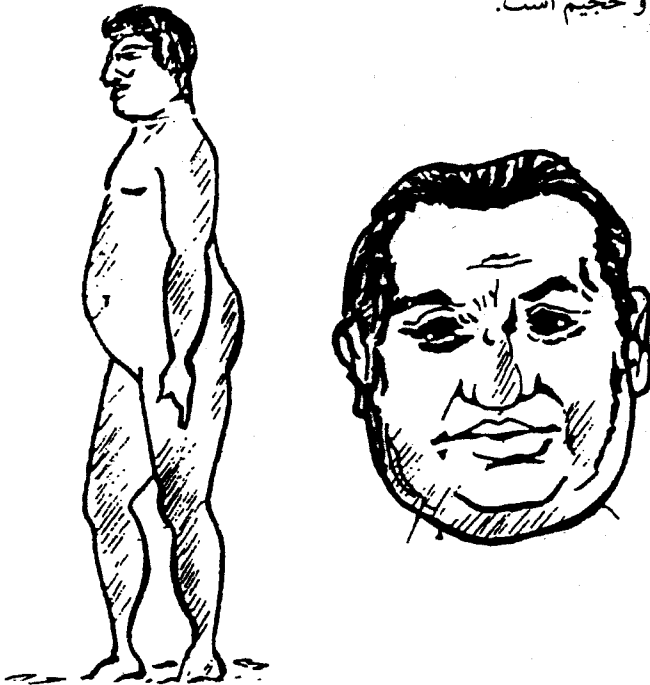
آنها معمولاً افرادی خوددار هستند، با اینهمه متعادلترین کافا هم هرگاه حس کند که تحت فشار است، از امور طفره می‌رود. از صفات منفی آنها، آزمندی و دل بستگی مفرط است. هرکسی که قادر به دور ریختن اشیاء کهنه نباشد، نمایانگر میزان افراطی کافا است. کافاها در حالت عدم تعادل، به افرادی لجوج، کودن، سست و بی حال و تنبل تبدیل می‌شوند. در یادگیری مطالب، کافاها نسبت به ۳ دوشا، کندترین هستند ولی این کندی را با قدرت خوب خود در ضبط مطالب جبران می‌کنند و به موقع، به نحوی پایدار بر مطالب مسلط می‌گردند. اطلاعات تازه را به آهستگی جذب می‌کنند و به روشی منظم به مطلب راه می‌یابند، ولی در حال عدم تعادل، کودن و کند ذهن می‌شوند. بعضی از افراد، آمیزه‌ای از دو یا سه دوشا هستند.

دسته‌بندی افراد از نظر فلسفه مزاجی بقراط

بقراط حکیم، پزشک و دانشمند یونانی (۴۶۰-۳۷۰ ق.م.) که به پدر پزشکی شهرت دارد، بنیان‌گذار روش‌های عینی و دقیق مانند شرح حال نگاری در تشخیص و درمان بوده است. او نابهنجاری‌های روانی و اختلالات رفتاری را به ترشحات بدن نسبت داده است. به نظر او، این ترشحات بدن یا اخلاط که باعث طبایع و مزاج‌های گوناگون در انسانها می‌شوند ۴ دسته‌اند. و او، مراحل رشد را با توجه به این مزاج‌ها توضیح می‌دهد.

۱- بلغمی مزاج‌ها:

از نظر شکل ظاهری، مردمی چاق و دارای سینه‌ای کوچک و کم عرض نسبت به شکم هستند. اغلب، صورتشان گرد است و پایین صورتشان در قسمت فک پایین و چانه، گرد و عریض و حجیم است.



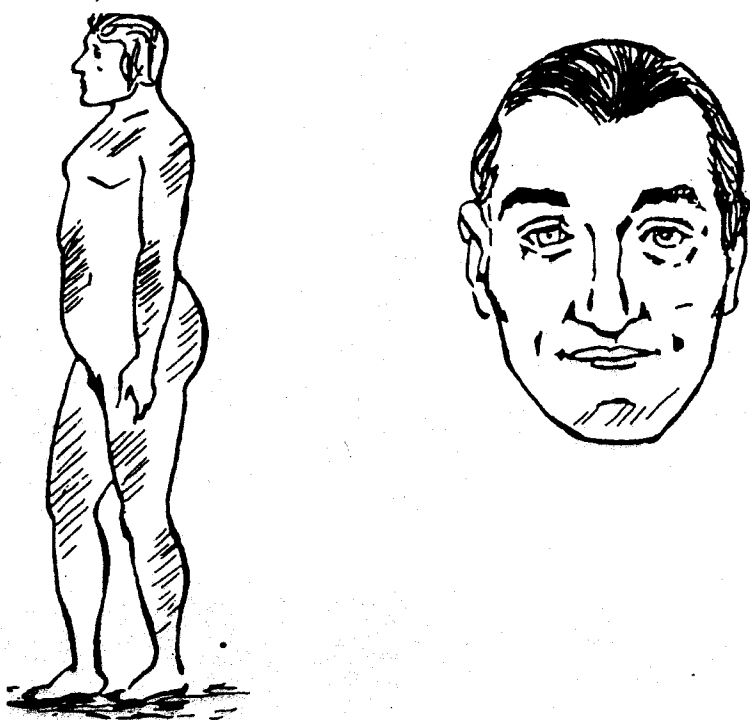
از نظر خصوصیات روانی بیشتر به دنبال لذات مادی و ارضای غرایزند و مردمی خودبین ولی خوشبین هستند. از میهمانی و گردش لذت می‌برند. استراحت طلب و آرام و با حوصله هستند و از تحرک و رقابت و ورزش دوری می‌جویند. از حدود ۶۰ سالگی یعنی آغاز دوران کهولت، بلغم بر سایر اخلاط غلبه می‌کند. محیط بدنی در این دوره، سرد و خشک است.

مشخصات این دوره رشدی انسان، شخصیت سرد و بی‌عاطفه است. لاغری، کم انرژی بودن، فراموشی، بیحالی، بی‌خوابی و عدم شفافیت پوست و مواز خصوصیات پیری و ناتوانی است. اینان هر چه را با حواس ظاهری در نیابند، برایشان ناخوشایند است. به فلسفه و امور ماوراءالطبیعه، علاقه‌ای ندارند و علاقه‌مندند با ملموسات و مادیات سروکار داشته باشند.



۲- دموی مزاج:

از نظر شکل ظاهر، قامتی متوسط یا بلند دارند و متمایل به لاغری هستند، یا آنکه می‌شود گفت که غالباً چاق نیستند. سینه‌ای پهن و شکمی کوچک نسبت به سینه دارند. صورتشان باریک و اغلب لوزی شکل است و گونه‌هایشان تمایل به گودی و لاغری دارد. از نظر خصوصیات روانی، مردمی بسیار فعال و بی‌آرام هستند که، استراحت کردن و بی‌کار نشستن، برایشان دردناک و غیر قابل قبول و تحمل است.



آنها بسیار بشاش، خنده‌رو، و خوش برخوردند. به طوری که مردم‌داری و دوست‌یابی از مشخصات آنهاست. اهل گردش و تفریح، و علاقه‌مند به مناطق خوش آب و هوا هستند و اکثر آنها به کارهای هنری عشق می‌ورزند و اهل مباحثه در امور محسوس و نامحسوسند.

آنان اهل مسابقه و رقابت هستند و در صورت شکست، به سختی خشمگین و پرخاشگر می‌شوند. صاحبان مزاج دمی، با اینکه زود دست به طغیان می‌زنند، زود هم آرام می‌گیرند و به اصطلاح مردمی «سریع الرضا» هستند.

از نظر دوره‌های رشدی، بقراط معتقد است از کودکی تا پانزده سالگی خون بر سایر اخلاط غالب است. در این دوره، محیط بدن گرم و مرطوب است و بنابراین زمینه‌های رشدی بسیار مساعد است. جنب و جوش، شادابی و طراوت، از مشخصات این دوره است. درک مفاهیم از سوی فرد، سطحی است و مسأله و مشکل، برای او معنای چندانی ندارد. او به آینده بی‌توجه است و در واقع، در یک شادی و خوشحالی سطحی به سر می‌برد.

۳- سوداوی مزاج‌ها:

از نظر شکل ظاهری، این مردم سر بزرگ، پیشانی بلند، و قامت بلند و کشیده، و باریک شناخته می‌شوند.

قیافه شکسته و خسته و به اصطلاح پیری زودرس، از مشخصات آنهاست. در چهره‌شان، سن آنها بیش از عمر واقعی شان نشان داده می‌شود.

از نظر خصوصیات روانی، انسانهایی ایده آلیست و خیالپرداز و رماتیک هستند. افرادی تخیلی هستند که بیشتر در رویا زندگی می‌کنند و به واقعیتها چندان توجهی ندارند، از آن‌گریزانند. دارای استعداد فراگیری فلسفه و معقولات و کلیات هستند و به علوم تجربی علاقه چندانی نشان نمی‌دهند.

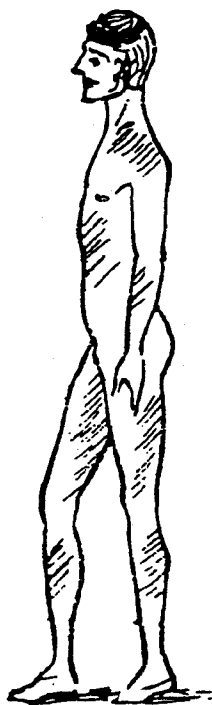
آن‌ها به شغل نویسندگی و طراحی علاقه دارند، در آن رشته‌ها، پیشرفت هم می‌کنند. ولی معمولاً اهل عمل و کردار نیستند و کارهای عملی را اغلب به تأخیر می‌اندازند و بدقولی می‌کنند.

در برخوردها، بشاش و خنده رو نیستند و در مباحثه، مسائل را بخوبی تحلیل و

توجه می‌کنند.

از نظر دوره‌های رشدی انسان، بقراط معتقد است که سودا از ۳۵ سالگی تا حدود ۶۰ سالگی بر سایر اخلاط غلبه دارد. محیط بدن در این دوره گرم و خشک است. از ویژگی‌های این دوره و نوع شخصیت سودایی، بروز حکمت در گفتار و رفتار، و اراده پند و اندرز، ظهور معرفت و عقل و انتظام در امور زندگی، دوراندیشی و صحت نظر در عواقب امور، و ثبات رأی و کم شدن تلون است.

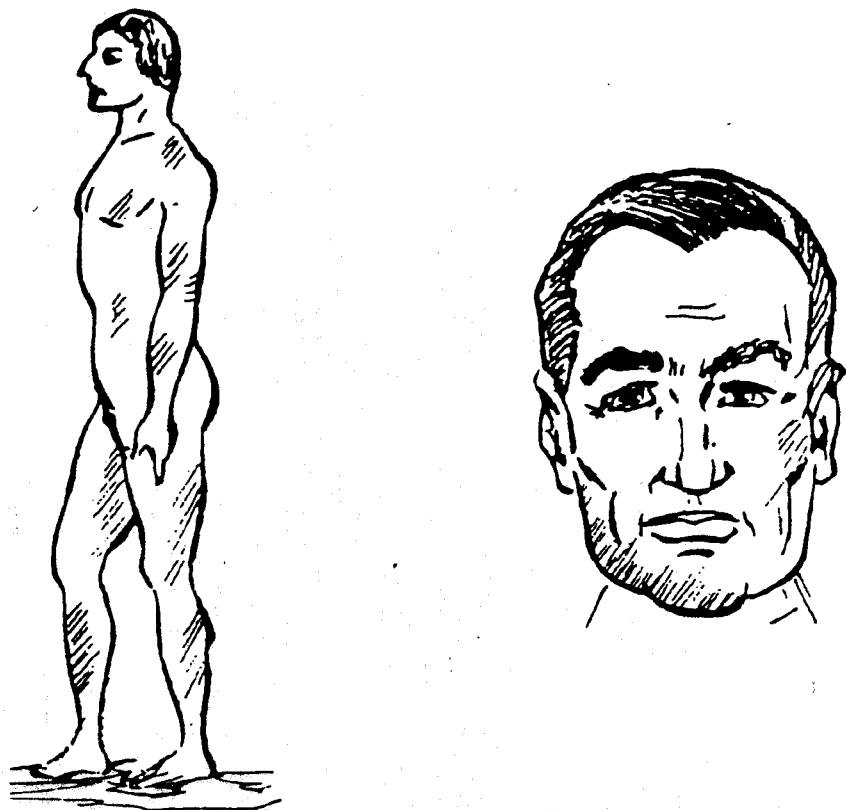
از نظر خصوصیات روانی، صفراوی‌ها مردمی جدی و با اراده‌اند و مثل دموی مزاجها فعال و پرکار هستند.



۴- صفراوی مزاجها:

از نظر شکل ظاهری، این گروه از مردم، قد بلند و کشیده‌ای دارند. دست و پای آنها بلند است و از نظر چهره، اکثراً خوش سیما و موزون چهره‌اند. چهره شان مستطیلی، و به میزانی کمتر، مربع شکل است.

حس جاه‌طلبی و برتری جوئی آنها قوی است. به شدت اقتدار طلبند و بیشتر به ریاست می‌اندیشند، و از خوشگذرانی، گردش، سرگرمی و تفریح، دوری می‌جویند و از اجتماعات کناره‌گیری می‌کنند.



در کودکی سعی می‌کنند در کلاس، سردسته و مبصر باشد و در بزرگسالی نیز سعی می‌کنند سردسته گروه‌های بزرگتر شوند. معمولاً هم به مقامات مدیریت و یا پیشوایی می‌رسند. از نظر دوره‌های رشدی بقراط معتقد است از ۱۵ سالگی تا حدود ۳۵ سالگی ترشح و غلبه صفرا، به اوج شدت خود می‌رسد. محیط بدن در این دوره سرد و مرطوب است. تلاش و جستجوگری و بی‌قراری، تند خویی و بسیاری از حالت‌های دوره جوانی، از ویژگی‌های این مقطع از رشد است.

همانطور که اشاره شد، گذر از مراحل فوق امری طبیعی است و معمولاً انسانها مراحل را یکی پس از دیگری طی می‌کنند اما ترشحات افراطی در این موارد یا تثبیت یا بازگشت به یکی از این دوره‌های رشد جسمی و روانی، باعث اختلالات رفتاری می‌شود.

برای مثال: به نظر بقراط، ترشح بیش از حد سودا باعث خلقی افسرده و مالیخولیایی می‌شود. ترشح بیش از حد صفرا، زودخشمی و عصبانیت را در شخصیت فرد، غالب می‌کند. ترشح زیادی دم (خون)، باعث خوشحالی و سرخوشی سطحی در فرد می‌شود، و اگر بلغم زیاد ترشح شود، فرد شخصیتی سرد و بی‌عاطفه پیدا می‌کند.

بقراط حکیم معتقد است که تفاوت بین رفتارهای طبیعی و غیر طبیعی، در ماهیت و کیفیت آن رفتارها نیست بلکه تنها در کمیت و میزان آن نوع رفتارها است.

تقسیم بندی انواع شخصیت بقراط و نیز اعتقاد او به علت اختلالات رفتاری هنوز هم کهنه و منسوخ نشده، بلکه قابل توجه و بررسی است.

تذکره:

تیپ‌شناسی «سیکو» و «هک اولیف» شباهت زیادی به تیپ‌شناسی «بقراط» دارد اما تفاوت آنها در نامگذاری است، به ترتیب زیر:

به جای بلغمی ،	معدی
به جای دموی ،	تنفسی
به جای سوداوی ،	مغزی
به جای صفراوی ،	عضلانی

نظر دکتر کارل گوستاو یونگ، روانپزشک و دانشمند روان‌تحلیلگر:

یونگ^۱ در سوئیس در خانواده‌ای که شامل ۹ کیشیش (پدر و هشت عمویش) بود، متولد شد و در همان سالهای نخست زندگی، با مذهب و ادبیات یونان و روم باستان آشنا شد. او به پدرش نزدیک بود ولی وی را ضعیف و ناتوان می‌دانست. پدرش با اینکه مهربان و صبور بود، گاهی دمدمی و تحریک‌پذیر بود و نمی‌توانست آن چهره قدرتمندی را که پسرش به آن نیاز داشت داشته باشد. مادر یونگ زمانی که او سه ساله بود، به علت اختلال روانی بستری شد. یونگ هنگام کودکی عمداً از دیگر کودکان دوری می‌کرد. حتی خواهرش که ۹ سال از او کوچکتر بود هم نمی‌توانست همدم خوبی برای او باشد به همین دلیل یونگ به مادرش بدگمان، و از پدرش ناامید شده بود. او تحصیل در رشته پزشکی را در دانشگاه بازل^۲ انتخاب کرد و علی‌رغم ناامیدی استادانش تصمیم گرفت در رشته روانپزشکی که آن زمان شهرت و اعتبار چندانی نداشت تخصص بگیرد. در سال ۱۹۰۰ میلادی یونگ در بیمارستانی روانی در زوریخ آلمان تحت سرپرستی بلویلر^۳ که واژه و اصطلاح «اسکیزوفرنی» را مطرح کرده بود به کار پرداخت و سالها پس از آن در دانشگاه زوریخ تدریس کرد و حرفه بالینی مستقلی برای روانشناسی به وجود آورد و با استفاده از آزمون تداعی واژه‌ها، به بررسی و اکنش‌های هیجانی بیماران خود اقدام کرد. یونگ در سال ۱۹۰۷ فروید روانکاو و روانشناس بزرگ را ملاقات کرد. آنها زمانی که یکدیگر را برای اولین بار ملاقات کردند، به قدری هم‌زمان و دمساز بودند که مدت ۱۳ ساعت با یکدیگر در باره نکات مختلف علم روانشناسی صحبت کردند. رابطه آنها به قدری نزدیک شد که فروید به یونگ نوشت: «من رسماً تو را به عنوان پسر ارشدم پذیرفتم و به عنوان جانشین و ولیعهد خود تعیین کردم.» فروید می‌خواست یونگ را به عنوان رئیس انجمن روانکاوان آمریکا معرفی کند تا علم روانکاوای را به مذهب یهودیت

1. Carl Gustav Jung

2. Basel (Bal: به فرانسه، بال)

3. E. Bleuier

نسبت ندهند. یونگ بقیه عمر طولانی خود را به پژوهش و نگارش کتابهایش پرداخت و روان‌شناسی تحلیلی^۱ را بنیان نهاد و در سن ۸۶ سالگی جهان را بدرود گفت.

نگرش یونگ به شخصیت انسان این بود که کل شخصیت یاروان انسان، از نظام‌ها یا ساختارهای جداگانه‌ای تشکیل شده که می‌توانند بر هم اثر بگذارند. نظام‌های عمده روانی از دیدگاه او عبارتند از: (۱) «من» که هسته اصلی هشیاری یا خودآگاهی است؛ (۲) «ناهشیار شخصی (ناخودآگاه شخصی)» که مخزن مواردی است که زمانی در ناخودآگاه بوده‌اند ولی برای اینکه پیش پا افتاده یا ناراحت کننده بوده‌اند، فراموش یا سرکوب شده‌اند و برای یادآوری آنها، کمی تلاش لازم است؛ و (۳) «ناهشیار جمعی (ناخودآگاه جمعی)» که عمیق‌ترین سطح روان است که کمتر از همه قابل دسترسی است و عجیب‌ترین و بحث‌انگیزترین قسمت نظام اعتقادی یونگ است. یونگ باور داشت که درست به همان صورت که هر یک از ما تجربیات شخصی مان را در ناهشیار شخصی انباشته می‌کنیم، نوع انسان، به طور جمعی و به عنوان یک نوع یا گونه، تجربیات انواع انسانی و پیش‌انسانی را در ناهشیار جمعی خود ذخیره می‌کند و این میراث به هر یک از نسل‌های جدید منتقل می‌شود. ناخودآگاه جمعی، تجربه‌هایی همگانی هستند که نسبتاً بدون تغییر، هر نسل تکرار شده‌اند و به صورت بخشی از شخصیت ما در آمده‌اند. برای مثال، انسان‌ها همیشه الگوی مادر را داشته‌اند و تولد و مرگ را تجربه کرده‌اند. آنها با وحشت ناشناخته در تاریکی مواجه شده و از موجودات اهریمنی ترسیده‌اند. ما تجربه‌های جمعی را به طور مستقیم به ارث نمی‌بریم؛ به عنوان مثال، ما ترس از مارها را به ارث نمی‌بریم بلکه توان بالقوه یا پتانسیل ترس از مارها را به ارث می‌بریم. ما مستعد رفتار کردن به همان شیوه‌هایی هستیم که مردم همیشه رفتار و احساس کرده‌اند. اینکه آیا این استعداد به واقعیت تبدیل شود یا نه، به تجربیات خاصی که هر یک از ما در زندگی با آنها مواجه می‌شویم، بستگی دارد.

عقده‌ها:^۱

به نظر یونگ عقده‌ها نیز در ناخودآگاه شخصی یا در خودآگاهی ما قرار دارند. عقده‌ها مهمترین قسمت یا الگوی هیجان‌ها، خاطره‌ها، ادراک‌ها و امیالی هستند که حول یک موضوع مشترک سازمان یافته‌اند. مثلاً وقتی شخصی، عقده قدرت یا مقام دارد، یعنی او آنچنان به آن موضوع مشغول است که آن مسئله کل رفتارش را تحت تأثیر قرار داده است. عقده‌ها با هدایت کردن افکار و رفتار به راه‌های گوناگون، تعیین می‌کنند که شخص دنیا را چگونه ببیند! برخی عقده‌ها می‌توانند زیانبخش، و برخی سودمند باشند. برای مثال: عقده کمال یا پیشرفت ممکن است باعث شود که شخص برای پرورش دادن استعدادها یا مهارت‌های خاص خود، به طور جدی تلاش کند. عقده‌هایی که تحت کنترل خودآگاه یا قسمت هشیار شخصیت ما نیستند، می‌توانند مزاحم هشیاری ما شوند و در آن مداخله کنند. شخصی که عقده دارد، در مجموع، از تأثیر آن آگاه نیست ولی دیگران ممکن است به راحتی آثار آن را ببینند. یونگ معتقد بود که عقده‌ها نه تنها از تجربیات کودکی و بزرگسالی ما، بلکه از تجربیات نیاکانی ما نیز ناشی می‌شوند.

نگرش‌های برون‌گرایی و درون‌گرایی یونگ:

مقدار زیادی از ادراک هشیار و واکنش ما به محیطمان، به وسیله نگرش‌های ذهنی متضاد برون‌گرایی^۲ و درون‌گرایی^۳ تعیین می‌شود. یونگ معتقد بود که انرژی روانی می‌تواند به صورت بیرونی به سوی دنیای خارج، یا به صورت درونی به طرف خود هدایت شود. برون‌گراها معاشرتی هستند و از نظر اجتماعی جسورند و به سوی دیگران و دنیای بیرونی گرایش دارند. درون‌گراها در خود فرورفته و اغلب کمرو هستند و به تمرکز بر خود و بر افکار و احساس‌هایشان گرایش دارند. بنابر نظر یونگ، هر شخص، استعداد هر دو نگرش را دارد اما فقط یکی از آنها در شخصیت او غالب می‌شود. پس از آن، نگرش غالب، رفتار و هشیاری فرد را هدایت می‌کند و نگرش مغلوب، با نفوذ

1. Complexes
3. Introversion

2. Extraversion

می ماند و بخشی از ناهشیار شخص می شود، یعنی جایی که می تواند رفتار را تحت تأثیر خود قرار می دهد. برای مثال، یک فرد درونگرا ممکن است در شرایط خاصی، ویژگی های برون گرایی نشان دهد، یعنی شاید بخواهد خونگرمتر باشد یا جذب فردی برون گرا شود.

میزان درون گرایی و برون گرایی افراد را می توان با یک مصاحبه دقیق بالینی یا تست روانشناختی ارزیابی کرد. و چقدر تلخ و دردناک خواهد بود زندگی دو انسان که بی خبر از خصوصیات شخصیتی یکدیگر با هم ازدواج می کنند و یکی از آن دو، صد درصد برون گرا و دیگری صد درصد درون گرا باشد و هر دو از حضور در کنار یکدیگر آزار ببینند و در رنج و عذاب باشند.

ویژگی های کلی افراد برون گرا:

افراد برون گرا به دیگران وابستگی زیادی دارند و به رهنمودهای دیگران عمل می کنند. آنها با غم های خود غمگین می شوند، اما نگرانی های دیگران، آنها را اندوهگین تر می سازد! با شادی های خود شادمان می شوند، اما شادیهای دیگران برایشان شادی آورتر است. یعنی دنیای خارج و پیرامونی آنان بر آنها تأثیر فراوانی می نهد. این گونه افراد، به دنیا آمدن، زندگی کردن، دوست داشتن، غصه خوردن و مرگ را با تمام وجودشان حس می کنند. بیشتر تمایل به موضوعات عملی دارند و ترجیح می دهند به جای فکر کردن، عمل کنند. آنها همواره حضور و همراهی دیگران را طلب می کنند از تنهایی بیزارند، و از کارها و برنامه های اجتماعی مانند میهمانی و مجالس جشن لذت می برند. به سادگی با افرادی که ملاقات می کنند، ارتباط برقرار می سازند و در دوست یابی هنر بی نظیری دارند. یکی از خصوصیات این افراد، احساساتی بودنشان است. آنها تمایل به ابراز احساساتشان دارند، خواه این احساس، اندوه باشد خواه خشم یا ترس، عشق، یا نفرت. افراد برون گرا بسیار دلسوز و مهربان و خوشرو، و فعال و پر انرژی هستند. از هر نوع فعالیت فیزیکی و کارهای سخت و ورزش لذت می برند. صبح های زود از خواب بیدار می شوند و از رختخواب بیرون می آیند و دنبال

ماجرای جویی و زندگی پرهیجان و پرخطر خود می‌روند؛ چرا که معتقدند کمی خطر کردن یا ریسک، «مزه زندگی» است. هیجان‌های پیش‌بینی نشده که ناشی از انجام ریسک‌های احتمالی است، آنان را شاد و مسرور می‌سازد. آنها در هر بهار، گویی دوباره زنده و زاده می‌شوند. اما از خصوصیات قابل توجه و نه چندان خوب آنها، تزلزل در انجام امور است، یعنی غالباً از این شاخه به آن شاخه می‌پرند و کاری را تمام نکرده و به سرانجام نرسانده، به سراغ کار دیگری می‌روند، زیرا اعتماد به نفس کافی برای انجام کارشان ندارند. به همین دلیل است که اکثر آنها، زندگی پربار و درخشانی نمی‌توانند داشته باشند. آنها کم دقت و غیر قابل پیش‌بینی هستند و تحت تأثیر عوامل گوناگون، به سادگی برنامه ریزی‌ها و تصمیمات خود را عوض می‌کنند و تغییر می‌دهند. بعضی از این افراد به خاطر دوست داشتن زندگی پرهیجان و پرخطر، به دنبال شرط بندی‌های گوناگون می‌روند که ممکن است باعث شود سرمایه یک عمر خود یا خانواده خود را به هدر دهند. افراد این تیپ شخصیتی، به طور کلی یک حالت دفاعی در خود دارند و به همین دلیل هرگز نمی‌توانند یک انسان کامل و رشده کرده به حساب آیند. زیرا یک انسان رشد کرده هر دو بعد درون‌گرایی و برون‌گرایی را به میزان متعادلی در شخصیت خود دارد یعنی (۵۰/۵۰)

افراد کاملاً برون‌گرا می‌توانند با کار کردن روی نقاط ضعف شخصیتی شان، به تکامل برسند و به انسان‌هایی مصمم و موفق در اجتماع که توان برقراری ارتباطات اجتماعی و مردم‌داری در آنها قوی است، بدل شوند.

ویژگی‌های کلی افراد درونگرا^۱:

در بعضی افراد، درون‌گرایی درصد غالب شخصیت آنان را تشکیل می‌دهد، یعنی به طور کلی درون‌گرا محسوب می‌شوند.

افرادی خونسرد و آرام و خوددارند و نوعی عدم تعلق خاطر یا سردی در روابط

عاطفی‌شان در آنها به چشم می‌خورد. این افراد بیشتر اوقات، خود را کنترل می‌کنند تا افکار و احساساتشان بروز نکند. این افراد بیشتر به ایده‌ها و پرسش‌های فلسفی، بحث‌ها و نظریه‌پردازی و علم به خاطر علم (علوم بنیادی) علاقه‌مندند، نه علوم کاربردی. به عبارت دیگر، افرادی فکور و درون‌نگر هستند. آنها در پی سلامت و امنیت هستند، حتی اگر باعث شود مقداری از هیجان زندگی را از دست بدهند. این تیپ افراد فقط خود را مرکز ثقل دنیای خویشان می‌دانند و این‌کشش، آنان را از دنیای واقعیات دور می‌سازد و آنان، به میزان بیشتر به دنیای درون خود کشیده می‌شوند، در لاک خود فرو می‌روند و خطر قطع ارتباط آنها با دیگران افزایش می‌یابد و از ارتباط با دیگران می‌پرهیزند. آنان پیش از هرگونه تصمیم‌گیری، مطالب و موضوعات را به دقت مورد بررسی و تحلیل قرار می‌دهند. دارای افکاری سمت دار هستند و از هوشیاری و انضباط برخوردارند. آنها همیشه مراقب اوضاع هستند و برای زندگی‌شان همواره برنامه ریزی می‌کنند. همیشه پیش از لب به سخن گشودن، ابتدا می‌اندیشند «اصل عبارت به فَكَّرْ فَكَّرْ ثُمَّ تَكَلَّمْ»، زیرا می‌دانند که سخن چون تیری است که از چله کمان رها می‌شود و چون بر زبان آوردی دیگر نمی‌توان آن را بازپس گرفت!

افراد درون‌گرا ترجیح می‌دهند تعداد انگشت شماری دوستان مخصوص و صمیمی داشته باشند.

آنها فعالیت‌های انفرادی مانند مطالعه را ترجیح می‌دهند و برایشان مشکل است که بتوانند موضوعاتی برای گفتگو با دیگران پیدا کنند و تمایل دارند تا خود را از تعهدات اجتماعی طاقت فرسا، دور نگه دارند. این افراد در نهایت، با وجدان، مطمئن و قابل اعتماد هستند.

درون‌گراها از نظر صفات به چهار گروه تقسیم می‌شوند:

(۱) درونگرای متفکر^۱

این گروه همه چیز را بر پایه استدلال‌های منطقی بنا می‌کنند و وقایع در نظرشان

بی‌ارزش است و تنها به ارزش‌ها و فعالیت‌های نظری خود، اهمیت می‌دهند. قضاوت و استدلال آنها اغلب صحیح، ولی خشک و بی‌روح، است. دانشمندان سختگیر که دست به اختراعات مهم می‌زنند، اغلب به تیپ درونگرای متفکر تعلق دارند.

(۲) درونگرای میجانی:^۱

این افراد دنباله رو هیجان‌های خود هستند و اغلب خودخواه هستند. در برقراری روابط عاطفی بسیار محکم هستند، اگر چه در ظاهر، خونسرد و آرامند ولی دلیر و پرشور و میجانی، و غرق در دنیای درونی خود هستند. شعرا، موسیقی دانان و هنرمندان، ازین گروهند. این گروه نیز معمولاً از واقعیات گریزانند.

(۳) درونگرای حسی:^۲

این گروه، افراد، به پاسخ‌ها و عکس‌العمل‌های درونی خود توجه می‌کنند، و تنها بر مبنای حس و محسوسات درونی خود عمل می‌کنند. اینان علاقه‌مند به جمع کردن اشیاء عتیقه و کلکسیون یا کارشناس هنری هستند. زیرا از سروکار داشتن با غیر محسوسات، دوری می‌جویند.

(۴) درونگرای خیالاتی یا ذهنی:^۳

این تیپ افراد، واقعیات را حس می‌کنند، اما برای کارهای عملی استعداد چندانی ندارند. در مقابل شداید مادی، کم مقاومت هستند و اغلب در زندگی روزانه، به علت کم‌تحملی، عقب‌نشینی می‌کنند و بیشتر پژوهشگر و اهل دیده‌اند، و از عمل کردن به هر کاری، حتی به ایده‌ها و نظریات خود، عاجزند.

1. Emotional introvert

2. Sentimental introvert

3. Fancy introvert

برون گراها نیز به چهار گروه تقسیم می‌شوند:

۱) برون‌گرای متفکر:^۱

این گروه معاشرتی و دارای عقاید سازنده هستند و همچنین آهتر آنها مردمی با معلوماتند که از معلومات خود، به خوبی بهره برداری می‌کنند. ولی پژوهشگری را دوست ندارند و اغلب تکنسین و مهندس می‌شوند.

۲) برون‌گرای میجانی:^۲

این افراد، احساساتی، و تأثیرپذیر، خوش خدمت، اجتماعی و متنفر از تنهایی‌اند و فقط براساس احساسات قانع می‌شوند.

۳) برون‌گرای حسی:^۳

این گروه طرفدار واقعیت، و از طرفی خوشگذران و لذت طلب هستند. اما از نظر سطح زندگی به سطوح بالا نمی‌رسند و اغلب بدنه اجتماعات را که عامه مردم می‌نامند، همین گروه تشکیل می‌دهند.

۴) برون‌گرای ذهنی:^۴

افراد این گروه، انسانهایی سست اراده هستند که هرگز تصمیم راسخی در انجام امور ندارند. قدرت برخورد با واقعیت را ندارند و اغلب ناموفق هستند. اما قدرت سازش زیادی با محیط دارند، هر چند که در مصائب و ناگواریها، کم تحمل می‌شوند.

دسته بندی افراد از نظر ایوان پتروویچ پاولف

پاولوف^۱ روانشناس و فیزیولوژیست مشهور روسی (۱۸۴۹-۱۹۳۶) انسانها را از نظر تیپ شخصیتی به دو گروه کلی تقسیم کرد است:

۱- گروه قوی:

شامل افرادی است که فشارهای روحی و روانی را به خوبی تحمل می کنند و اهل گریز از بحرانها نیستند. این گروه شخصیتی، خود به دو زیر گروه تقسیم می شوند:

زیر گروه A: یعنی گروه قوی نامتعادل، انسانهایی خشن و تند خو هستند که تیپ شخصیتی آنان شبیه صفراوی مزاجهاست.

زیر گروه B: یا گروه قوی متعادل، که خود شامل دو زیر گروه: سرزنده و آرام است. سرزنده ها، با طراوت و خلاقند و شخصیتی شبیه دموی مزاجها دارند. گروه آرام، افرادی متعادل و خلاق، با کارا کتری شبیه بلغمی مزاجها هستند.

۲- گروه ضعیف:

اینان مردمی هستند که قدرت تحمل تنش های اجتماعی را ندارند، و فشارهای مختلف، آنها را به سوی تیرگی شعور و اختلال در حافظه و تسلیم پذیری شدید و برخی دیگر از حالت های روانی سوق می دهد.

دسته‌بندی افراد که از نظر پروفوسور شلدون^۱

پروفوسور شلدون استاد دانشگاه هاروارد بود و دیدگاه‌های او براساس مرفولوژی و آزمایش‌های روانی و خصوصیات خلقی افراد بنا شده است که از مقبول‌ترین نظریات در مورد شناخت تیپ‌های شخصیتی مختلف است.

۱ - تیپ لذت‌گرا:^۲

از نظر شکل ظاهر، دارای اندامی کوتاه و نسبتاً چاق و حجیم و سنگین، و دست و پایی گوشتی هستند و بدنشان مستعد تجمع چربی است.

لذت‌گراها مردمی علاقه‌مند به فضای باز و آزادند، و ملایم و خوش‌برخورد و پرحوصله هستند. آن‌ها مردم‌دار، خنده‌رو، مؤدب و مهربان هستند. خانواده و اطرافیان خود را بسیار دوست دارند و به وضع مسکن و راحتی خود بسیار اهمیت می‌دهند ولی رویهمرفته، اراده ضعیفی دارند.

از مشاجره با آنها، باید پرهیز کرد، زیرا هرگز خشونت و آزرده‌گی را فراموش نمی‌کنند. در آشفتگی‌ها و نگرانی‌ها، نیاز مبرمی به محبت و احترام دیگران دارند. مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون، دیابت، نقرس هستند.

۲ - تیپ اندیشه‌ورز:^۳

دارای اندامی بلند و باریک، و دست و پا‌های کشیده و ظریف هستند و مجموعه‌ای بزرگ و پیشانی پهن و متناسب دارند.

این تیپ افراد، به فعالیت‌های فکری در امور معنوی علاقه‌مندند، و از نظر اجتماعی کاملاً معتدل، محتاط، انزوا طلب، گریزان از اجتماعات هستند و در دستگیری از دیگران

1. H. Sheldon

2. Niscerotonic character

3. Cerebrotonic character

و دوست‌یابی، به حداقل اکتفا می‌کنند و دیر اُلْفَت می‌گیرند. اینان مردمی رازدار و مقید به مبانی اخلاقی هستند، تمایلی به مشروبات الکلی و مواد مخدر ندارند و در ناراحتیها و نگرانی‌های شدید، به دلداری و مهرورزی نیاز ندارند.

از میان فعالیت‌های بدنی، بسیار به کشاورزی علاقه‌مند هستند. از نظر امراض جسمانی، مستعد ابتلاء به بیماریهای آرتروز، ناراحتیهای گوارشی و کلیوی، و از نظر بیماریهای روانی، مستعد ابتلا به اسیکزوفرنی هستند.

۳- تیپ‌های فعالیت‌گرا یا جسمی:

از نظر ظاهر، دارای جسمی عضلانی با استخوانهای رشد یافته و ستبر، و شانه‌های پهن هستند و اندام‌هایی کشیده و درشت دارند. بدن آنها استعداد ذخیره کردن چربی را ندارد. خطوط بدنی اندام‌هایشان، اغلب زاویه دار و شکسته است.

این گروه از افراد، پرتحرک و ماجراجو، جسور و پردل، و قسی القلب هستند. در مسائل عقیدتی متعصب هستند و در اختلالات عقیده‌ای و مخاصمات، خطرناک و آسیب‌رسان هستند.

آنان از نظر اجتماعی، تسلط جو و ریاست طلب و برتری خواهند. هنگام صحبت کردن، از حرکت دادن دستها، زیاد استفاده می‌کنند و به سرعت در مباحث دخالت می‌کنند و خود را در همه ماجراها، مشغول می‌دانند. آنها در رفتار و کردار، خشن هستند و پایبند نزاکت نیستند. اما در برابر سختی‌ها، متحمل هستند یا برجا و بردبارند.



تیپ لذت‌گرا
Vicerotonic
Character



تیپ اندیشه‌ورز
Cerebrotonic
Character



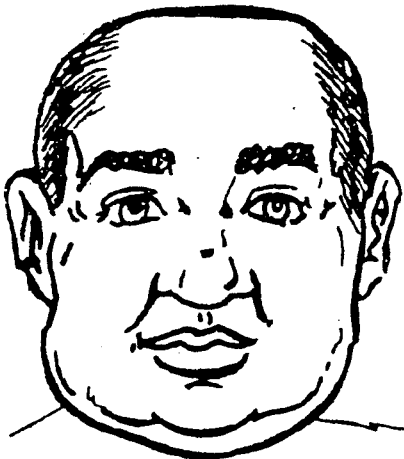
تیپ فعالیت‌گرا (جسمی)
Somatotonic
Character

دسته‌بندی افراد از نظر دکتر کورمن

دکتر کورمن، روانشناس برجسته، دو تیپ شخصیتی را برای انسانها قائل بود:

۱- شخصیت منبسط:

در این گروه از افراد بیشتر تمایلات غریزی رشد کرده و چون ممانعتی در رشد ارگانسیم و اعضای چهره شان نبوده و محیط زندگی، مناسب و دلخواهشان است و از طرفی، فشار و آزاری در محیطشان وجود نداشته، باعث شده تا مردمی گرم و معاشرتی، خوشبین و علاقه‌مند به خانواده باشند و هوش و ذکاوت آنها به سمت امور و مسائل تجربی و ملموس جلب گردد.



کاراکتر منبسط

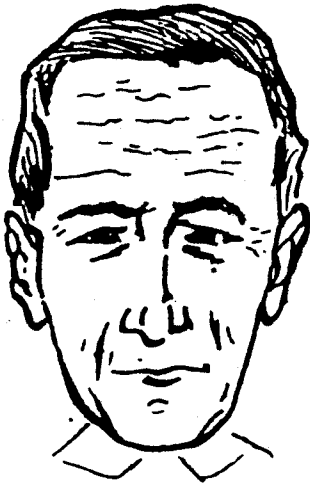
۲- شخصیت منقبض:

افراد این تیپ، به علت عدم رشد آزاد، چهره‌ای مثلثی، باریک و دراز و درهم کشیده، با خطوط زیاد و شکسته و زاویه‌دار دارند. گونه‌هایشان فرورفته، و چشمانشان گرد و کوچک است که به نظر دکتر کورمن، این شکل چهره، به علت نامساعد بودن شرایط محیطی از نظر آب و هوا، تغذیه، بهداشت جسمی و روانی، وجود عوامل ناامنی و

استرسها است که چهرهٔ شخص به جهت سازش با شرایط، حالت انقباضی پیدا کرده است.

این گروه، از نظر شخصیتی، افرادی رویایی، آزرده دل، و بیزار از آداب و رسوم اجتماعی هستند که از ساده‌ترین مسائل ناراحت می‌شوند و انتقاد می‌کنند. آنها دوستان کمی دارند و رازدار و قابل اعتماد هستند.

نکته قابل توجه این است که اکثر افراد خصوصیتشان کاملاً منطبق بر یک تیپ شخصیتی نیست، زیرا که ماحصل ازدواج تیپ‌های مختلف بوده و به علت توارث و تداخل ژن‌ها، خصوصیات جسمانی و روانی آنها می‌تواند آمیزه‌ای از تیپ‌های شخصیتی گوناگون باشد. لذا برای شناخت کامل لازم است از خصوصیات دیگر کمک گرفته شود و مشاهده شود که شخص به کدام تیپ متمایا بوده و شباهت بیشتری دارد.



کاراکتر منقبض

دسته‌بندی افراد از نظر کارن هورنای روانپزشک معروف آمریکایی

دکتر کارن هورنای^۱ در سال ۱۸۸۵ در آلمان متولد شد و تحصیلات خود را در روانپزشکی در همان جا به پایان رسانید و در سال ۱۹۳۲ به آمریکا مهاجرت کرد و به عنوان استاد دانشگاه در رشته روانکاوی مشغول به تدریس شد. در ضمن، با همکاری عده‌ای از همکاران و شاگردان خود، مؤسسه‌ای به نام «مؤسسه روانکاوی هورنای» در نیویورک دایر کرد که هم‌اکنون به وسیله شاگردانش اداره می‌شود. کارن هورنای از جمله نو‌فرویدی‌ها^۲ بود و نظریه فروید را درباره «غریزه جنسی» رد کرد. وی برخلاف نظر فروید، تمام بیماریهای روانی را حاصل روابط خشن و ناهنجار افراد محیط با کودک می‌داند، و نه سرکوب غریزه جنسی.

از آنجا که پیش از مطرح کردن تقسیم‌بندی هورنای درباره تیپ‌های مختلف شخصیت، لازم است قدری بیشتر درباره اساسی نظری دیدگاه او صحبت کنیم، در اینجا به تفصیل بیشتری نظریه او را مطرح می‌کنیم.

نکته قابل توجه این است که خصوصیات اکثر افراد، کاملاً منطبق بر یک تیپ شخصیتی نیست. زیرا که ماحصل ازدواج تیپ‌های مختلف هستند و به علت توارث و تداخل ژنها، خصوصیات جسمانی و روانی آنها می‌توانند آمیزه‌ای از تیپهای گوناگون باشند. به همین دلیل، برای شناخت کامل افراد، لازم است از خصوصیات دیگر کمک گرفته شود و مشاهده شود که شخص به کدام تیپ، بیشتر متمایل است و شباهت دارد.

راه حل تضادهای درونی از نظر هورنای:

افراد برای رفع اضطراب، جبران عدم اعیتماد به نفس و حل تضادهای درونی شان تشنه عظمت می‌گردند و رفته رفته یک خودآیدیه‌آلی در ذهنشان می‌سازند و سعی

می‌کنند به آن برسند ولی این راه حل نه تنها وضع موجود را بهتر نمی‌کند بلکه مسائل تازه‌ای به بار می‌آورد که مهمترین آنها، عبارتست از داشتن توقعات زیادی از دیگران، عناد به خویش، و بیگانگی از خود واقعی. پس شخص می‌گردد تا راه حل دیگری برای تضادهای درونی‌اش پیدا کند.

مهمترین وسیله تسکین کشمکش‌ها و هیجان‌های درونی، بیگانگی از خویش است که نتیجه تلاش فرد برای رسیدن به خودایده‌آلی است. یعنی شخص مجبور است برای اینکه خلاف ایده‌آل بودنش ثابت نشود، خودفعلی و واقعی خویش را هر چه بیشتر ضعیف و کم اثر سازد، تا از بروز کشمکش و تضاد آن با خودایده‌آلی، جلوگیری کند.

هر چه قدرت خودایده‌آلی زیادتر باشد، فرد با شدت بیشتری خود واقعی را منکوب و ضعیف می‌سازد. عیناً مانند دو نفر که با یکدیگر تضاد و اختلاف دارند؛ اگر یکی از آن دو پرزور و دیگری ضعیف، باشد طبیعی است که فرد کم زور تسلیم می‌شود ولی در باطن مدام ناراضی و در صدد انتقام است. عین همین حالت در وجود شخص عصبی هم در جریان است. او به ظاهر تسلیم خودایده‌آلی‌اش می‌شود، ولی در نهانخانه وجودش ناراضی است. عناد و کینه و دشمنی‌ای که افراد نسبت به خودایده‌آلی دارند، یکی از دلائلی که شخص با وجود همه عطشی که در رسیدن به خودایده‌آلی خویش دارد، به آن دست نمی‌یابد. این است که خود واقعی با همه کم توانی‌اش، اخلال‌هایی ایجاد می‌کند و مانع تلاش‌های فرد در تحقق بخشیدن خودایده‌آلی‌اش می‌شود. در مراحل خودکاو و خودشناسی است که توان خودایده‌آلی کم می‌شود و خود واقعی رفته رفته قوت می‌گیرد. هیجان و اضطراب ناشی از کشمکش این دو خود، کاملاً مشهود است و اغلب موجب آشفتگی‌هایی موقتی هم می‌شود ولی این مرحله سازندگی و امیدواری است.

دومین وسیله تسکین دادن هیجان‌ها و آشفتگی‌های درونی، «تعکس»^۱ است یعنی شخص بجای این‌که ریشه مسائل را در درون خود جستجو کند، عوامل خارجی را مسبب آن مشکلات می‌داند. تعکس هم از عواملی است که نمی‌گذارد فرد با جریانات

درونی خود آشنا گردد و از این جهت هم باز دچار نوعی منگی و تیرگی درونی می شود. سابقاً علت تعکس را فقط این می دانستند که شخص می خواهد مسبب ایده آل بودن خود را، دیگران قلمداد کند و هر نقصی را که در درون خود سراغ دارد به خارج از خود منتقل سازد اما بعدها هورنای چنین مطرح کرد که فرد می خواهد به وسیله تعکس، خود را از آزار عوامل مضری که به زیان او هستند مصون دارد. مثلاً دشمنی با خود را به صورت عناد با دیگران در می آورد. تعکس می تواند مثبت یا منفی باشد. تعکس مثبت این است که مثلاً شخص، دیگران را تحقیر کند. تعکس منفی، این است که شخص فکر می کند دیگران وی را تحقیر می کنند. گاهی هیچ جریان ذهنی ای وجود ندارد که شخص عصبی آن را تعکس کند مثلاً دلش به حال خودش می سوزد ولی به علت تعکس، این طور به نظرش می رسد که نسبت به دیگران حالت دلسوزی دارد و بجای اینکه به فکر حل مشکلات روانی خود باشد، مدام به ناراحتی های دیگران می اندیشد. حالت طغیان فرد علیه «باید»ها، ممکن است به صورت طغیان علیه مقررات و سنت های جامعه در آید. به این صورت که فرد غرورهایی را که در خود می ستاید، در دیگران هم بستاند. همین طور از هر چیز که در وجود خود مشمئز باشد در دیگران هم مشمئز می شود.

دیگر وسیله تسکین اضطراب و کشمکش های درونی، مشبک ساختن ذهن است. به نظر می رسد که شخص عصبی، ذهنش را به چند بخش مجزا تقسیم کرده، به طوریکه آنچه در یک قسمت ذهنش می گذرد، با سایر قسمتها کاملاً بی ارتباط است؛ مثل اینکه رفتار و احساسات خود را به صورت مجزا از یکدیگر می بیند. زیرا نمی خواهد با تضادهای درونی اش مواجه شود.

مثلاً نمی خواهد ببیند که هم تمایل غرور آمیزی به استعمار کردن و خدعه دارد، هم تمایلات غرور آمیزی به گذشت و صداقت و سخاوتمندی، هم به دیگران، عناد و دشمنی دارد و هم میل خدمت و محبت. یکی از اثرات مضر مشبک ساختن یا ایجاد عایق ذهنی این است که شخص نمی تواند بین جریان های روانی خود، رابطه علت و معلولی برقرار کند. مثلاً نمی تواند حس کند احساس حقارت یا عنادی که به خود دارد،

ناشی از عدم ارضاء غرورهای خود اوست.

یکی دیگر از وسائل خواباندن هیجان‌ات و کشمکش‌های درونی «کنترل اتوماتیک»^۱ است.

وظیفه کنترل اتوماتیک این است که احساسات ناجور را سانسور کند؛ به همین دلیل است که شخص باید دائماً مواظب باشد که آنها را کنترل کند و حتی قبل از اینکه به وجود چنان احساسی پی ببرد، آن را کنترل می‌کند. مثلاً کسی که در تصویری ایده‌آلی، خود را مظهر شجاعت می‌بیند، اگر در خود، احساس ترس و ضعف در خود سراغ داشته باشد، آن را کنترل می‌کند و به قسمت آگاه ذهنش راه نمی‌دهد. کسی که خود را برتر از دیگران فرض می‌کند، هرگونه احساس رأفت و ملاحظت را در خود ممنوع می‌سازد تا با کشمکش دو احساس متضاد، مواجه نشود. علائم کنترل در قسمتهای جسمی عبارتند از: عبوس بودن، خشکی، ژست گرفتن، بی نظمی در تنفس، و انقباض عضلات. بعضی اشخاص از سیستم کنترل آگاهند و از آن رنج می‌برند. مثلاً از اینکه نمی‌توانند آزادانه و از ته دل بخندند، عاشق شوند و به احساسات خود، فرصت سیلان نمی‌دهند، ناراحت هستند. عده‌ای دیگر نسبت به کنترل خود، نوعی غرور پیدا می‌کنند و خود را افرادی جدی، متشخص، واقع بین، و غیر متظاهر می‌پندارند.

هر تیپ از افراد عصبی، دارای سیستم کنترل نوع خاصی از احساسات خود هستند. کارن هورنای سه تیپ شخصیتی عصبی (نوروتیک) را مطرح کرد: (۱) تیپ مهرطلب^۲، (۲) تیپ عزلت طلب^۳، (۳) تیپ قدرت طلب^۴.

مثلاً در تیپ مهرطلب، احساس خشم، نفرت، انتقام گرفتن و بدبینی به شدت کنترل می‌شود و احساساتی مثل عشق، رأفت، فداکاری، رنج کشیدن و هر نوع احساسی که به تصویر ایده‌آلی فرد درباره خود، مربوط باشد فرصت جولان پیدا می‌کند و حتی به صورت مبالغه‌آمیز در می‌آید.

1. Automatic control
3. Moving away from others

2. Moving toward others
4. Moving against others

آخرین وسیله‌ای که شخص برای جلوگیری از هیجان‌ها و مشکلات درونی خود و ندیدن تضادهایش به کار می‌گیرد، این است که سعی می‌کند مسائل را به وسیله عقل و هوش حل کند تا دیگر مجبور نشود به وسیله عواطف و احساسات خود، عمق آنها را ببیند. فقط مغز او مسائل را می‌بیند و تشخیص می‌دهد. به این وسیله، او مانع می‌شود که به طور حسی، آنها را درک کند و تضادها و ناجوری‌های وجود خود را به روشنی ببیند. در بسیاری از موارد، شخص حتی تحمل دیدن مسائل خود را هم در ذهن خویش ندارد. بلکه آنها را به وسیله تعکس، در دیگران می‌بیند یا تصور می‌کند دیگران مدام به او توجه دارند و می‌خواهند مشکلاتش را بیابند. در واقع او با این روش عصبی، مثل یک بیگانه، تماشاگر خود می‌شود و انگار کوچکترین علاقه‌ای به دیدن و برطرف کردن مسائل واقعی خود ندارد. خلاصه آنکه سعی می‌کند به هر طریق ممکن است، خود را از صحنه کشمکش‌های درونی، جدا و دور نگه دارد.

تمامی این روشهایی که نام برده شد نوعی وظیفه تسکینی بر عهده دارند. اضطرابها و کشمکش‌های درونی را می‌خوابانند و به علاوه، نوعی تعادل و وحدت در انسان ایجاد می‌کنند اما وسایل اساسی و جامعی نیستند. وسایل اساسی عبارتند از: برتری طلبی، مهر طلبی، و عزلت طلبی. این‌ها شکل و جهت زندگی انسان را مشخص می‌سازند، و نوع لذات، چیزهای ممنوع و قابل اجتناب، نوع ارزش‌ها و چگونگی روابط شخص را با دیگران تعیین می‌کنند. در همه این تیپ‌های شخصیتی عصبی، «بیگانگی از خویش» و «تلاش برای کسب عظمت» و همچنین «بایدها» و «توقعات زیادی از دیگران» و «عناد به خود» و دیگر ابزارهای تسکین اضطراب وجود دارد.

۱ - شخصیت مطیع یا مهرطلب!

شخصیت مطیع یا مهرطلب، نگرش‌ها و رفتارهایی را نشان می‌دهد که بیانگر تمایل حرکت به سوی مردم است. نیاز شدیدی و مداوم به محبت و تأیید دیگران، میل به اینکه

دوستشان بدارند، آنها را بخواهند و از آنها حفاظت کنند. این تیپ شخصیتی این نیازها را نسبت به همه نشان می‌دهند، اگر چه آنها معمولاً به یک شخص سلطه‌گر نظیر دوست یا همسر نیاز دارند که زندگیشان را سرپرستی، و آنها را محافظت و راهنمایی کند. شخصیت‌های مطیع برای رسیدن به هدف هایشان، معمولاً بر دیگران، مخصوصاً والدین تکیه می‌کنند. آنها اغلب به گونه‌ای رفتار می‌کنند که دیگران آن را جالب یا دلنشین می‌یابند. برای مثال آنها ممکن است به صورتی غیرعادی، باملاحظه، سپاسگزار، پذیرا، همدرد، و حساس نسبت به نیازهای دیگران به نظر برسند. افراد مهرطلب دوست دارند طبق آرمان‌ها و انتظارات دیگران رفتار کنند و آنها به صورتی عمل می‌کنند که دیگران آن رفتارها را فداکارانه و سخاوتمندانه می‌دانند. شخصیت‌های مطیع، آشتی طلب هستند و امیال شخصی خود را تابع امیال دیگران قرار می‌دهند. آنها مایل به پذیرفتن تقصیر و تسلیم شدن به دیگران هستند، هرگز جسور، انتقادگر یا پرتوقع نیستند. آنها هر کاری را که موقعیت بطلبد، به صورتی تعبیر می‌کنند که آن را برای به دست آوردن محبت، تأیید و عشق انجام می‌دهند. نگرش آنها نسبت به خودشان، همواره نگرشی حاکی از درماندگی و ضعف است. هورنای اظهار داشت که افراد مطیع می‌گویند «به من نگاه کن. چنان ضعیف و درمانده‌ام که باید از من دفاع کنی و مرا دوست بداری». در نتیجه، آنها دیگران را برتر می‌دانند، و حتی در موقعیت‌هایی که به‌ویژه با کفایت هستند، خود را حقیر می‌شمارند. از آنجایی که امنیت شخصیت‌های مطیع، به نگرش‌ها و رفتار دیگران نسبت به آنها بستگی دارد، بیش از اندازه به دیگران وابسته می‌شوند و به تأیید و اطمینان دهی دائمی نیاز دارند. هر نوع نشانه طرد، چه واقعی باشد و چه خیالی، برای آنها وحشتناک است و به افزایش تلاش برای به دست آوردن مجدد محبت از شخصی که معتقدند آنها را طرد کرده است، منجر می‌شود. منبع این رفتارها، خصومت سرکوب شده شخص است. هورنای دریافت که این افراد مهرطلب، احساس‌های عمیق نافرمانی و انتقام‌جویی را در وجود خود سرکوب کرده‌اند. بر عکس آنچه که رفتارها و نگرش‌های آنها نشان می‌دهد، مایل به کنترل، بهره‌کشی، و اعمال نفوذ دیگران هستند. چون تکانه‌های خصمانه شخصیت‌های مطیع باید سرکوب شود، آنها چاپلوس و حاضر

به خدمت می شوند و همیشه سعی می کنند دیگران را راضی کنند و چیزی برای خودشان نخواهند.

۲- شخصیت پرخاشگر یا برتری طلب:^۱

این تیپ شخصیتی بر علیه مردم حرکت می کند. در دنیای اینگونه افراد، همه کس متخاصم است و فقط شایسته ترین و حيله گرتري ن افراد، زنده می مانند. زندگی همانند جنگلی است که در آن برتری، قدرت و درنده خویی مزیت های بسیار مهمی هستند. اگر چه انگیزه شخصیت های پرخاشگر همانند انگیزه های دو تیپ مطیع و مهرطلب است ولی آنها برای کاهش اضطراب بنیادی خود، هرگز ترس از طرد شدن نشان نمی دهند. آنها به شیوه ای خشن و آمرانه، بدون توجه به دیگران عمل می کنند. آنها برای به دست آوردن کنترل و برتری که بسیار برای زندگی شان حیاتی است، باید همواره در سطح بالا عمل کنند. آنها به وسیله ممتاز بودن و به دست آوردن شهرت، از اینکه دیگران برتری آنها را تأیید می کنند ارضا می شوند. در عین حال که شخصیت های پرخاشگر ممکن است از توانایی های خود مطمئن به نظر برسند و در نشان دادن و دفاع کردن از خودشان بی پروا باشند با این حال آنها نیز همانند شخصیت های مهرطلب و مطیع، به وسیله ناامنی، اضطراب و خصومت، برانگیخته می شوند. اینگونه افراد با تمام قدرت می خواهند حق مورد توقع خود را از جامعه بستانند. خودنمایی، خودخواهی و خود محوری از ویژگی های بارز شخصیت آنهاست. آنها از درگیری و مبارزه لذت می برند و تمسخر و تخطئه دیگران برای آنان امری عادی است این گروه، به سه زیر گروه تقسیم می شود:

زیر گروه A:

برتری طلب - خودخواه:

اینان تصور می‌کنند که هیچ کاری نیست که نتوانند به انجام برسانند و هر چه که متعلق به آنها است، عالی و جالب و جامع است، و همواره نقائص خود را فضیلت می‌شمارند.

زیر گروه B:

برتری طلب - کمال طلب:

اینان برای حس برتری طلبی خود، از مردم بیشتر توقع قدرشناسی دارند تا احترام، خود را کمال مطلق و همه را حقیر می‌شمارند.

زیر گروه C:

برتری طلب منتقم:

این افراد این دینته، بسیار حسود و بخیل هستند و با بدبینی و بدگمانی و کینه‌توزی نسبت به مردم، همواره در پی انتقام از کسانی هستند که فکر می‌کنند به آنها زور گفته‌اند ولی به سادگی فریب می‌خورند و با کوچکترین تحریکی، منحرف می‌شوند.

به نام استاد بزرگوار و محترم، در سال ۱۳۸۵ در تهران، ایران، در روز ۲۵ بهمن ماه ۱۳۸۵

۳- **شخصیت منزوی یا عزلت طلب:** این شخصیت‌ها به دلیل حساسیت زیاد نسبت به تنهایی و تنهایی دیگران، در صورت لزوم، به تنهایی می‌مانند.

این افراد که به عنوان تیپ شخصیتی عزلت طلب یا جدا توصیف شده‌اند، برای

خودکفایی به صورت دوری کردن از مردم و حفظ فاصله عاطفی، برانگیخته می‌شوند. آنها

نباید دوست بدارند، متنفر شوند یا با دیگران همکاری کنند. یا به هر شکل درگیر شوند.

آنها برای به دست آوردن این جدایی کامل، می‌کوشند تا خود را بی‌نیاز از دیگران قرار دهند.

که آنها به صورت شخصیت‌های عزلت طلب عمل کنند پس باید به امکانات خود متکی

باشند که در این صورت، باید کاملاً رشد یافته باشد. شخصیت‌های منزوی آمیخته با

شخصیت‌های منزوی، در صورت لزوم، به تنهایی می‌مانند.

«مجلس بزرگوار» «پیتا هیت» «در دل» به «مسئله تنهایی و تنهایی» «شخصیت‌های منزوی»

به تنهایی دارند. آنها نیاز دارند که تا حد امکان، بیشتر اوقات خود را در تنهایی بگذرانند و حتی سهم شدن دیگران در تجربه‌ای مثل گوش دادن به موسیقی، آنها را آشفته می‌کند. نیاز آنان به استقلال و عدم وابستگی، آنها را نسبت به هرگونه تلاش در جهت تأثیر گذاری، تحت فشار قرارداد، و متعهد کردن حساس می‌سازد. شخصیت‌های عزلت طلب باید از هرگونه قید و بند از جمله جدول زمانی، برنامه‌های زمان بندی شده، تعهدات طولانی مدت نظیر ازدواج یا گرفتن وام، و گاهی اوقات حتی فشار یک کمربند یا کراوات اجتناب کنند. آنها تمایلی کاری برای به انجام دادن و تحقق بخشیدن به آرزوهایشان ندارند و نسبت به زندگی خود. همیشه نقش تماشاچی بی علاقه‌ای را بازی می‌کنند که هیچ تجربه‌ای از گذشته، و درک و امیدی به آینده ندارند. اکثریت قریب به اتفاق معتادان جامعه، از این گروهند و هدف چندانی در زندگی خود ندارند چرا که از تعیین هدف و نقشه برای امور زندگی خود، گریزانند. آنها نیاز دارند که احساس برتری کنند اما نه به صورت شخصیت‌های پرخاشگر. چون افراد عزلت طلب نمی‌توانند به طور فعال برای برتری با دیگران رقابت کنند که معنای آن درگیر شدن با دیگران است، معتقدند که عظمت آنها باید بدون اینکه خودشان برای آن تلاش کنند، به طور خودکار شناخته شود.

یکی از جلوه‌های این حس برتری، این احساس است که فرد بی نظیر است و از هر کس دیگری مجزاست و با او فرق می‌کند. آنها جلوی احساسات خود را به دیگران، مخصوصاً عشق و نفرت را می‌گیرند یا آنها را انکار می‌کنند. به نظر آنها، صمیمیت به تعارض خواهد انجامید و باید از آن اجتناب کرد. این افراد به دلیل محدودیت عواطفشان تأکید زیادی بر عقل و منطق و هوش دارند.

احتمالاً متوجه شباهت بین سه تیپ شخصیتی که هورنای مطرح کرده و سبک‌های زندگی در نظریه شخصیت آدلر شده‌اید. شخصیت «مطیع» هورنای، شبیه شخصیت «گیرنده» آدلر است و شخصیت «پرخاشگر» هورنای مانند تیپ شخصیت «سلطه‌گر یا حاکم» آدلر است و شخصیت «جدا و عزلت طلب» هورنای، شبیه تیپ «اجتناب کننده» آدلر است.

دسته‌بندی افراد بر مبنای گروه خونی

۱ - گروه خونی A:

این گروه تیپ هارمونی یا تیپ موزون نامیده می‌شوند. آن‌ها مردمی فعال و حساس هستند، به طوری که واکنش‌های روانی در آنها فوق العاده شدید و عمیق است. انزواطلب هستند و فعالیت در تنهایی را دوست دارند و از فعالیت‌های دسته جمعی خودداری می‌کنند.

۲ - گروه خونی B:

افراد دارای گروه خونی B را، اهل مجادله و بحث و فعالیت می‌شناسند. این افراد پایبند قدرت‌طلبی هستند و به استقلال و سلیقه شخصی خود اهمیت زیادی می‌دهند. از نظر خصوصیات اخلاقی، آنها را تیپ ریتمیک یا دوره‌ای می‌دانند.

۳ - گروه خونی O:

انسان‌هایی معاشرتی، اجتماعی و مهرطلب هستند که به عقیده و نظر دیگران نسبت به خود، اهمیت بیش از حدی می‌دهند. برای جذب و جلب دیگران، تلاش زیادی می‌کنند. اغلب در کارهای اجرایی ناموفقند. زیرا زیاد فعال نیستند، و اهل ابتکار و تجسس هم نیستند.

۴ - گروه خونی AB:

این افراد از نظر خلق و خو، آمیزه‌ای از خصوصیات A و B هستند که ممکن است خصوصیات یکی از این دو گروه در آنها شدت بیشتری داشته باشد. اما اغلب انسان‌هایی با خلق و خوی مضطرب و متضادند.

فیلسوفان و دانشمندان نیز در این گروه دیده می‌شوند.

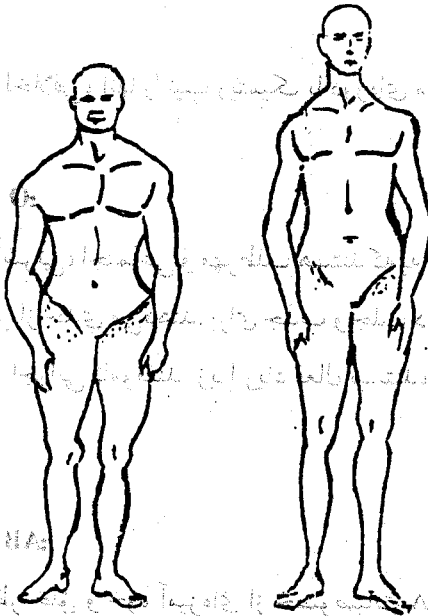
دسته بندی افراد از نظر فیزیولوژیست ها:

۱- تیپ سمپاتیکی:

انسانهایی لاغر و استخوانی، زودرنج و احساساتی، پر شتاب و عجول، عصبی مزاج و مستعد ابتلا به بیماریهای قلبی و گوارشی هستند.

۲- تیپ پاراسمپاتیکی:

انسانهایی درشت اندام و چاق هستند که آرامش جو و کند، و مستعد ابتلا به بیماریهای ماهیچه ای و استخوانی هستند.



دسته‌بندی افراد از نظر روانشناسان و روانپزشکان:

۱- تیپ ادواری خو: ^۱ «کوتاه اندام»:

از نظر مورفولوژی (شکل‌شناسی)، چاق و کوتاه و دارای صورتی گرد و اشک‌آلود هستند. از نظر شخصیتی برون‌گرا، مهربان، خوش‌برخورد، زود آشنا و خنده‌رو هستند که روحیه‌ای بسیار حساس دارند و به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

۲- تیپ اسکیزوئید خو: ^۲ «بلند اندام»:

از نظر مورفولوژی، اغلب بلند قد و باریک اندام هستند، با دست و پای کشیده‌ای دارند و دارای صورتی بیضی شکل هستند، و از نظر شخصیتی، انسانهایی سرد، و بی تفاوت، نامهربان، برتری طلب و درون‌گرا هستند.



تیپ اسکیزوئید خو (بلند اندام)
Schizothymic



تیپ ادواری خود (کوتاه اندام)
Cyclothymic

جمع بندی گفتگوها:

از شکل گیری شخصیت و خلق و خوی آدمی چه می دانیم؟:

تولد همه آدمیان از یک سلول آغاز می شود و در آغاز حیات، همه آدمیان شبیه یکدیگرند، زیرا که تمامی هستی ما، هسته ای است ۴۶ کروموزومی، میان ژلاتینی به نام «سیتوپلاسم». اما از همان مراحل اولیه رشد، تمایز اندامها یک به یک آغاز می گردد. و از آنجاست که اولین تفاوتها میان دو نوزاد تازه متولد شده، از نظر رنگ مو و چشم، و قد و وزن و شکل بدنی نمایان می شود.

در همان آغاز تولد و قدم نهادن به جهان بیرون از بطن مادر، تفاوت های روانی و شخصیتی ما آشکار می گردد:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا. إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ، إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ»

سوره مبارکه حجرات، آیه ۱۳

«ای مردم ما شما را از زن و مرد بیافریدیم و برای اینکه شناسای همدیگر باشید شما را، به گروه های مختلف (از نظر رنگ و قد و وزن و...) قسمت کردیم، اما گرامی ترین شما در پیشگاه خداوند، پارساترین شماست و یقیناً خداوند دانا و آگاه است.»

و همواره این سؤال در ذهن ما شکل گرفته که به راستی اساس این همه تفاوت یا بعضی شباهت های ما انسانها به یکدیگر در خصوصیات ظاهری و شخصیتی، چیست؟ وراثت (ژنتیک) یا محیط... یا تعاملی از هر دو؟

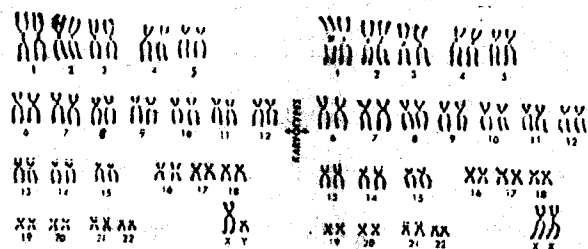
پس در ابتدا به بررسی مختصر عوامل مؤثر بر ایجاد تفاوتها و شباهت ها در انسان می پردازیم.

۱- وراثت:

پیشتر ذکر شد که تمام سلول های نوع بشر از ۴۶ عدد کروموزوم که در هسته سلول متمرکزند تشکیل یافته است. به استثنای سلول های جنسی مرد و زن که هر یک ۲۳ عدد کروموزوم دارند.

این ۴۶ عدد کروموزوم ۲۳ جفت هستند که در هر یک از دو جنس مرد و زن، از نظر شکل ظاهری کاملاً شبیه همدیگرند. ولی در جنس مذکر جفت بیست و سوم آن متفاوت از هم و به شکل X و Y است، اما در جنس مؤنث، همین جفت بیست و سوم، هر دو به شکل X است و همین تفاوت، اساس تفاوت جنسی انسان است.

که همین جفت بیست و سوم در جنس مؤنث هر دو به شکل X بوده و همین تفاوت، اساس تفاوت جنسی انسان است.



الف - ساختار کروموزومی زنان با زوج کروموزوم XX
ب - ساختار کروموزومی مردان با زوج کروموزوم XY

ساختار کروموزومی زنان و مردان

تمام خصوصیات و صفات جسمی و روانی آدمی، در ۴۶ عدد کروموزوم او نهفته است. کروموزومها گرچه از لحاظ ظاهر در تمام نوع بشر به یکدیگر شبیهند، اما از نظر ساختمان درونی، تفاوتی دارند. انتقال این اجزاء کروموزومی طی پدیده تولید مثل، باعث اینهمه تفاوت بیشمار و برخی شباهت‌ها میان آدمیان شده است.

از نظر شیمیایی، کروموزومها از ماکرومولکول‌هایی تشکیل شده‌اند که DNA و پروتئین نامیده می‌شوند. DNA یا «اسید دزوکسی ریبونوکلیک» از ملکول‌های قند و فسفات و انواعی از بازهای آلی به نام‌های: آدنین - گوانین - سیتوزین و تیمین تشکیل یافته است، به گونه‌ای که اتصال هر باز آلی به قند ریبوز و فسفات، واحدهای ساختمانی این ملکول عظیم الجثه را تشکیل می‌دهند. به هر چند واحدی که در کنار هم قرار گرفته باشند را «ژن» گفته می‌شود و در حقیقت، آنچه که است، ژنها حامل صفات و

خصوصیات وراثتی در تمام انسانها، گیاهان، جانوران، و موجودات زنده هستند و تمام اختلافها و تفاوتها به آنها بر می‌گردد.

هر فرد، ژن ویژه‌ای روی کروموزوم‌های خود دارد که این «ژن» در تمام سلول‌های بدن یک انسان، مشابه است. یعنی اگر در جایی، روی کروموزوم شماره ۱ سلول پوست آدمی ژن ویژه‌ای موجود باشد، درست روی همین جایگاه، در کروموزوم شماره ۱ در دیگر سلول‌های بدن او هم، همین «ژن» موجود است. اما از آنجا که سلول‌های جنسی هر انسان، نیمی از کروموزوم‌های فرد را در بر می‌گیرند و در ضمن عمل لقاح، سلول جنسی مؤنث و مذکر با ژنهای مختلف با هم ترکیب می‌شوند و، یک سلول تخم ۴۶ کروموزومی را می‌سازند، که نیمی از کروموزوم‌هایش (۲۳ عدد) متعلق به پدر و نیمی دیگر به (۲۳ عدد) متعلق به مادر است، بنابراین خصوصیات وراثتی، از پدر و مادر به فرزند منتقل می‌شود: اما با یک ترتیب جدید و با صفاتی جدید.

نکته‌های بسیاری در بروز تمایزات و تفاوت‌های فیزیولوژیکی و... وجود دارد که اساس و پایه علم ژنتیک است. امروزه رشته مهندسی ژنتیک و بیوتکنولوژی با بهره‌گیری از این علم، دست به اقدامات شگفتی در راه درمان بسیاری از بیماریهای لاعلاج بشر و بهبود وضع اقتصادی، تغذیه‌ای، کشاورزی و صنعتی زده، و انقلابی را در عصر کنونی یعنی قرن بیست و یکم میلادی پدید آورده است جهت اطلاع، به مختصری از قوانین ژنتیکی اشاره می‌کنیم.

در حین پدیده ژند و تکثیر سلول‌ها، ممکن است وقایعی رخ دهد که سلولهای جدید، با دیگر سلولهای بدن انسان، تفاوت‌هایی داشته باشند، چه از نظر شکل ظاهر، و چه از نظر ساختار درونی و ژن‌ها و.... گاهی ممکن است سلول جنسی ای با ۲۴ کروموزوم ساخته شود که بعد از پدیده لقاح، انسانی ۴۷ کروموزومی متولد میشود با نقیصه عقب ماندگی ذهنی و جسمی که به آن منگولیسم.... یا سندرم داون گفته می‌شود. این گونه اختلالات که در کمبود یا بیش‌بود تعداد کروموزومها رخ می‌دهد موارد بسیاری را شامل می‌شود.

گاهی ممکن است قطعاتی از یک کروموزوم، با کروموزوم مشابه خودش در سلول،

جابجا یا تعویض شود که به انواع این جابجایی قطعات کروموزومی، جهش (موتاسیون)^۱ می‌گویند. بسیاری از این وقایع به صورت طبیعی رخ می‌دهد و موجب پدیده‌ی نو ترکیبی می‌شوند.

برخی از این پدیده‌ها نیز بر اثر عوامل محیطی ظاهر می‌شوند. مانند: اثرات مواد شیمیایی، داروهایی که مادران در دوران بارداری مصرف کرد، الکل، مواد مخدر و نیروزا و توهم زا، کارکردن در کارخانه‌هایی که از مواد شیمیایی بوژه غیراستاندارد استفاده می‌کنند، قرار گرفتن در معرض بمباران شیمیایی، قرار گرفتن در معرض اشعه‌های عناصر ناپایدار، و دیگر عواملی که تراژون نامیده می‌شوند.

به غیر از پدیده‌هایی که در اعماق سلول‌ها، در دنیای کروموزوم‌ها ممکن است رخ دهد، عوامل شیمیایی محیط درون بدن، هورمون‌ها و مواد شیمیایی ترشح شده از سلولها نیز می‌تواند باعث بروز یا عدم بروز بعضی از ژنها در افراد بشود که همین مسئله، اساس پدیده‌ی تمایز است.

اگر هر ژنی، بارز (آشکار) شود، صفت مربوط به خود را در فرد نشان می‌دهد. و اگر بیان نشود و خاموش بماند، آن صفت به طور نهفته و خاموش باقی می‌ماند و ممکن است در شرایطی خاصی در محیط، مثلاً استرس یا...، در همان فرد بیان شود یا توسط سلولهای جنسی انتقال یابد و در نسل‌های بعدی بیان و آشکار شود.

همان‌گونه که همه‌ی سلولهای بدن، ژن‌های مربوط به ساخت همه‌ی اعضا و اندام‌ها و ارگانها را دارند، در آغازین روزهای تکوین جنین نیز با ترشح پروتئین‌های خاصی، بعضی از ژن‌ها که سلول آنها در محل‌های ویژه‌ای واقع شده‌اند، فعال می‌شوند و مسئولیت ساخت اندامی خاص را برعهده می‌گیرند. و بقیه‌ی ژن‌های مربوط به ساخت اندام‌های دیگر، در آن سلولها خاموش می‌مانند و اینگونه است که در یک جای بدن جنین، چشم‌ها و گوش‌ها ساخته می‌شود و در جایی دیگر، دست و پا و قلب و کبد و... شاید همین‌گونه است که فرزند پدر و مادری باچشمان سیاه، دارای چشمهایی

روشن می‌شود که می‌گویند مثلاً از جد مادری‌اش به ارث برده... یا... خصوصیات اخلاقی و شخصیتی‌ای که از او مشاهده می‌شود، در پدر و مادر او وجود نداشته است. بجز دنیای درون سلولی در دوران جنینی، مسائلی همچون جریان خود مادر، ترکیب خون مادر، ضربه‌های فیزیکی بر جنین بر اثر حوادثی که برای مادر رخ می‌دهد، و حوادثی مثل پیچیدن بند ناف به دور اندام‌های جنین، ضربات هنگام تولد و... عواملی هستند که می‌توانند باعث بروز ناهنجاریها یا ویژگی‌های خاصی در آدمی بشود. اما بجز مسائل پیچیده وراثتی و اثر محیط داخلی بدن، محیط بعد از تولد نیز در بروز و ظهور صفات و خصوصیات جسمانی و روانی در افراد، مؤثر است.

۲- اثر محیط:

محیط خارجی بعد از تولد، بسیار متغیر است و با نوع ژنهایی که سلولهای فرد حاوی آن است، هیچ‌گونه ارتباطی ندارد.

محیط دو فرد، حتی اگر در یک خانواده زندگی کنند، و از تربیت یکسان و تحصیل در یک مدرسه برخوردار باشند، هرگز یکی نخواهد شد، حتی اگر از جهات جغرافیایی مختلف نیز یکسان باشند. زیرا که افراد مختلفی در محیط حضور دارند و هر فرد ممکن است با اشخاص متفاوتی روبرو شود و اثر ملاقات با یک فرد خاص یا یک شرایط محیطی یکسان بر دو فرد، ممکن است متفاوت باشد و در هر یک، علایق و گرایش‌های خاصی را به وجود آورد.

به دلیل تفاوتها و تغییرات محیطی پی در پی و بسیار، و به دلیل غیرقابل پیش‌بینی بودن این تغییرات، و نوع تأثیر و میزان اثری که بر افراد می‌گذارند، باید گفت که هر یک از ما، محصول مشترک وراثت و محیط هستیم.

همانطور که زن‌ها و خصوصیات وراثتی، بر شکل ظاهری اندام‌ها و اعضای بدن ما تأثیر می‌گذارند، به نظر دانشمندان علم چهره‌شناسی، محیط و گذشته فرد نیز در چین و چروک و خطوط و اشکال صورت او اثر دارند و از این روست که علم چهره‌شناسی پدید آمده و امروزه به آن توجه می‌شود.

همچنین وراثت و محیط، هر دو در شکل‌گیری خصوصیات روانی و شخصیتی ما انسانها تأثیر دارند. به همین دلیل، هیچ محقق و دانشمندی در هیچ جای عالم، امروزه نمی‌تواند تنها به اثر یکی از عوامل نامبرده بر شخصیت و جسم و روان آدمیان معتقد باشد. و هر روز که می‌گذرد، زیست‌شناسان و روانشناسان به حقایق و یافته‌های بیشتری در زمینه انسان‌شناسی دست می‌یابند. ولی هنوز نتوانسته‌اند یک فرمول مشخص و دلیل قطعی ارائه دهند که وجود فلان ژن مشخص و بروز آن، اگر با فلان شرایط محیطی و شیمیایی داخل سلولی همراه شود و در محیط خارجی هم، چنین و چنان شرایطی از نظر آب و هوا، محیط جغرافیایی، محیط اجتماعی، تربیتی، فرهنگی و عوامل فیزیکی، شیمیایی، و زیستی موجود باشد، چنان خصوصیت روانی و شخصیتی یا جسمی و فیزیکی را نتیجه می‌دهد!

در فرهنگ غرب، شعار «دانش قدرت است» یا «دانایی توانایی است» به فرانسیس بیکن^۱ نسبت داده می‌شود. در حالی که قرن‌ها پیش از او، فردوسی شاعر حماسه سرای نامدار ایرانی نیز با بیت معروف خود:

توانا بود هر که دانا بود زدانش دل پیر برنا بود

همین مفهوم را بیان فرموده است. به این ترتیب: تردیدی نیست که دانش و آگاهی به معنای وسیع کلمه، توانایی و قدرت بشری است.

در روانشناسی، بویژه در مباحث مربوط به ژرفکاوی‌های روانی، دانش و آگاهی نه تنها عین درمان، که عین قدرت نیز هست. این کاوش‌ها، یک نیروی دفاعی است که موجب بازتوانی و تجدید قوای از دست رفته، ترمیم نارساییها، جبران شکستها و خسارتها، و به کار افتادن استعدادها و تواناییها می‌شود. و در این راستا، علم چهره‌شناسی به ماکمک شایانی در شناخت بهتر و عمیق‌تر خود و اطرافیان مان می‌کند. و ما را در سبب جویبها، بهتر و موشکافت‌تر، و در سبب سازبها پی گیرتر، در طرح‌ریزی‌ها دوراندیش‌تر، در خیرخواهیها پیشگام‌تر، در نامرادی‌ها شکیباتر، در هراس‌ها دلیرتر، در

برخوردها خوشایندتر، در یأس‌ها امیدوارتر، در رایزنی‌ها اعتمادانگیزتر، و در داوری‌ها عادل‌تر و پرتفاهم‌تر سازد.

این آگاهی، موجب زایش دوبارهٔ ماست. زایش دوباره به صورت انسانی تازه. و اینچنین تجدیدی در حیات روحی‌مان، ما را انسانی سالمتر، سازگارتر، همسازتر، موفق‌تر و شادکام‌تر می‌سازد. هر چند بهره‌مندی هر کس از روانشناسی، به زمینهٔ قبلی او و آمادگی و ارادت و همتی که در تحصیل آن به خرج می‌دهد بستگی دارد، اما قدر مسلم آن است که هیچکس نیست که از این دریای بیکران و خروشانِ قدرتِ خلاقهٔ بی‌دریغ، سهمی تمام و کمال داشته باشد.

منابع و مأخذ:

شولتز دوان (۱۹۹۰)، نظریه‌های شخصیت، مترجمان: یوسف کریمی، فرهاد جُمهری، سیامک نقشبندی، بهزاد گودرزی، هادی بحیرایی، محمدرضا نیکخو. نشر آرسباران، ۱۳۷۸.

محمد تقدمی رضا، چگونه دیگران را روان‌شناسی کنیم، مؤسسه انتشارات کتابدرمانی مشهد، ۱۳۸۱.

هورنای، (کارن)، تضادهای درونی ما ترجمه،

احمد وند، محمدعلی، مکانیسم‌های دفاعی روانی، چاپ اول، انتشارات بامداد: ۱۳۶۸.

هویر، برنڈ، راز و رمز چهره‌ها، ترجمه حمیرا نوروزی، نشر پیدایش: ۱۳۷۸.

گروهی از پزشکان آیورودا ماهاریشی، علم زندگی (راهنمای زندگی سالم با طب آیورودای ماهاریشی) ترجمه هایده قلعه بیگی، چاپ دوم انتشارات بهجت: ۱۳۷۷

انوشه، سید محمود، روانسوی چهره‌ها، مؤسسه علمی تحقیقاتی زند: زمستان ۷۹

بهاری، شهریار، انسان‌شناسی نظری (خودشناسی و دیگرشناسی)، چاپ سوم، شرکت نشر ویس: ۱۳۶۵. چاپ اول و دوم انتشارات بیان.

مؤلف: فرنک، فیش، آسیب‌شناسی روانی بالینی، ترجمه: دکتر نصرالله پورافکاری، ناشر: مؤسسه تحقیقاتی و انتشاراتی ذوق تبریز، بهار ۱۳۶۹.

محیط، احمد، کاویانی، حسین. موسوی، اشرف سادات. مصاحبه و آزمون‌های روانی، انتشارات سنا: زمستان ۸۰.

واحد، ابراهیم، اختلالات و انحرافات جنسی (علل - پیشگیری - درمان)، نشر خیام: ۱۳۷۸.

پورافکاری، نصرت اله، نشانه‌شناسی بیماریهای روانی، چاپ پنجم، نشر و بخش ازاده قریز، ۱۳۷۳.

پورافکاری، نصرت اله، هیستری، انتشارات نیما تبریز،
۱۳۶۷

شوستروم، اورت، روان‌شناسی انسان سلطه جو،
ترجمه دکتر قاسم قاضی و غلامعلی سرمد،
مرکز نشر سپهر، چاپ اول: ۱۳۵۴، چاپ دوم: ۱۳۶۲.

گلدنر، مایکل، گات، دنیس، می‌یو، ریچارد، میانی
روانپزشکی اکسفورد (روانشناسی بالینی)
مترجم دکتر کیانوش هاشمیان و الهام ابوحمزه، ناشر:
مؤسسه فرهنگی انتشاراتی تیان، ۱۳۷۷.

لف، جی. پی. آیزاک، ای. دی.، معاینه روانپزشکی و کاربرد
بالینی آن، زیر نظر دکتر غلامرضا میر سپاسی ترجمه دکتر
سید اقا نور صادقی، جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران،
۱۳۶۷.

پورافکاری، نصرت اله، فرهنگ جامع روانشناسی و
روانپزشکی و زمینه‌های وابسته، دو جلدی، فرهنگ
معاصر، ۱۳۷۳.

پلامین، رابرت، فریس، جان. سی. دی. مک کلیرن، جرالده
ئی. وراتر، مایکل، ژنتیک رفتاری (مباحث و یافته‌های
نوین علم وراثت در روانشناسی و روانپزشکی، ویرایش
سوم. مترجمان دکتر محمدرضا نیکخو - هامایاک اوادیس
یانس، ناشر مهتاب، سال انتشار: ۱۳۸۰.

مؤلفان: هرگنهان، بی. آر.، دکتر السون، متیواج، مقدمه‌ای بر
نظریه‌های یادگیری، مترجم دکتر علی اکبر سیف، نشر دانا
۱۳۷۴.

سیمز، اندرو، علائم در ذهن (مقدمه‌ای بر روان
آسیب‌شناسی توصیفی)، مترجم دکتر اسماعیل شاهسوند
و فهیمه فتحعلی لواسانی، نشر چامه، ۱۳۷۸.

کاپلان و سادوک، سیناپس روانپزشکی، مترجم دکتر
نصرت اله پورافکاری، ویرایش ۲۰۰۳

بوشتو، گابریل، کتاب خط و شخصیت، ترجمه: یلدا،
احمد. انتشارات کتابسرا، چنانشر چاپ دوم، ۱۳۷۸.

هورنای، کارن، تضادهای درونی، ترجمه: محمد جعفر،
مصفا، با مقدمه دکتر خواجه نوری، انتشارات کتابخانه
بهجت چاپ پنجم، ۱۳۶۴.

